SOMMAIRE

Introduction	Pages 7 à 14
La communication non verbale	Page 15
« Prendre soin de son corps »	Pages 16 à 20
« La communication non verbale – Généralités »	Pages 21 à 23
« La communication non verbale – Le visage »	Pages 24 à 26
« La communication non verbale – Le regard »	Pages 27 à 29
« La communication non verbale – Le corps »	Pages 30 à 32
La communication verbale	Page 33
« Se joindre à la conversation »	Pages 34 à 39
« Entretenir la conversation – Séance d'introduction »	Pages 40 à 43
« Entretenir la conversation – Exercices pratiques »	Pages 44 à 45
« Le bavardage »	Pages 46 à 49
« Les détails en conversation »	Pages 50 à 53
« Le tact »	Pages 54 à 58
« Le mensonge »	Pages 59 à 63
« Le commérage et les rumeurs »	Pages 64 à 67
« L'humour »	Pages 68 à 73
L'expression et la gestion des émotions	Page 75
« L'estime de soi »	Pages 76 à 81
« Exprimer des émotions agréables et/ou désagréables »	Pages 82 à 86
« Savoir dire « non » »	Pages 87 à 89
« Gérer le rejet »	Pages 90 à 97
« L'intimidation »	Pages 98 à 102
Les interactions sociales	Page 103
« La place dans le groupe »	Pages 104 à 106
« L'amitié »	Pages 107 à 115
« L'empathie »	Pages 116 à 123

Annexe Pages 125 à 135
Remerciements Page 137
Ressources utiles Page 138

LES HABILETES SOCIALES

NÉCESSAIRES AUX PERSONNES AUTISTES ET SANS DOUTE…
À QUELQUES NEUROTYPIQUES…

I. Introduction des fiches

Les difficultés reliées aux interactions sociales et à la communication (verbale et non verbale) font partie des défis que doivent relever les personnes autistes et il est reconnu nécessaire – voire fondamental – de les éduquer ou de les « outiller » à cet effet.

Ce manuel regroupe 22 fiches détachables qui reprennent – les unes après les autres – des habiletés sociales essentielles à la vie en collectivité.

Ces fiches ont été créées depuis plusieurs années et ont servi de base à des groupes de compétences sociales destinés à des personnes Asperger ou autistes de haut niveau (d'après le DSM-IV-TR et la CIM 10) et/ou avec un Trouble du Spectre Autistique de légère intensité (d'après le DSM-V et la CIM 11).

Utilisées auprès d'une cinquantaine de personnes différentes, elles peuvent être exploitées avec plusieurs tranches d'âges différentes – pré-adolescents, adolescents et adultes.

Ceci dit, avant d'apprendre **comment** les utiliser, il me paraît néanmoins important d'avoir en tête quelques règles éthiques avant de débuter.

Il ne sera donc nullement question, dans ce manuel, de « neurotypiser » les personnes autistes.

En effet, depuis mes débuts et au détour des groupes de compétences sociales, des suivis individuels, des évaluations, je ne peux que constater toute la richesse qu'il y a dans le fonctionnement des personnes autistes. Rigueur, honnêteté, créativité, originalité, humour, souci des détails, respect des autres (etc.) sont autant de qualités qui les définissent et qui méritent d'être mises en valeur au travers de ces quelques lignes.

Chaque jour, j'apprends des personnes autistes au même titre que j'espère leur donner quelques billes pour explorer le monde des personnes neurotypiques (ou « neuroquelconques » selon certaines personnes que j'accompagne).

De même et en parallèle, il apparaît nécessaire de souligner que les personnes dites neurotypiques peuvent également présenter des comportements inappropriés.

Est-ce franchement très approprié de dire du mal de la secrétaire qui a mis une robe trop courte ?
Est-ce franchement très approprié de klaxonner comme un diable face à l'automobiliste qui a pris un peu trop de temps pour avancer au feu vert ?
Est-ce indiqué de rendre tous ses travaux en retard alors que la date butoir a été donnée depuis des mois ?
Est-ce indiqué de prétendre aimer quelqu'un pour ensuite le critiquer lorsqu'il n'est pas là ?

C'est au regard de tout cela qu'il ne convient pas de considérer ces fiches comme une « rééducation destinée aux personnes autistes » mais plutôt comme un guide destiné aux professionnels qui souhaitent les accompagner dans les habiletés qu'ils désireront développer.

Les compétences mises en avant dans ce manuel apparaissent à un moment ou à un autre de notre vie en société.
D'autres seraient également importantes mais tout ne peut pas être travaillé en un ouvrage...
En revanche, il ne sera pas question de « conditionner » les personnes autistes à adopter **systématiquement** des comportements exemplaires. Nous ne l'attendons pas de nous-mêmes, il n'est donc nullement question de l'attendre d'eux.

Cela me paraît particulièrement important de préciser cela car, dans les faits, cela n'est pas toujours le cas.
Nous commettons régulièrement l'erreur de croire qu'en tant qu'accompagnant (psychologue, éducateur, psychomotricien, etc.) nous devons viser l'excellence, l'exemplarité selon notre propre prisme, malheureusement...

Il appartiendra donc à l'animateur du groupe (et cette mission est loin d'être la plus aisée) de garder en tête quelques principes éthiques :

1. Le but de ces fiches est de proposer aux personnes autistes des codes pour interagir en société. Puisqu'il s'agit là d'usages largement répandus dans nos relations sociales, ils doivent être connus.

2. Les personnes autistes sont tout à fait **EN DROIT** de ne pas suivre ces codes dès lors qu'elles respectent la loi et qu'elles ont pu apprendre l'impact possible du respect ou non de certains codes.
   Dès lors que leurs choix sont éclairés, il nous est **impératif** de les respecter même si notre pensée neurotypique nous pousse à les voir comme incohérents ou du moins incongrus. Ils sont libres de leurs décisions.

3. Il ne faut pas viser l'excellence dans les relations sociales. L'erreur est possible (exemple : privilégier une mauvaise stratégie de comportement), l'oubli l'est tout autant (exemple : oublier ce que l'on doit faire dans telle ou telle situation) et nous ne prenons pas systématiquement les bonnes décisions (exemple : s'énerver plutôt que d'opter pour un comportement calme et pondéré).

A titre d'exemple et pour conclure ce sommaire introduction, citons : **le tact.**

Il fait l'objet d'une fiche de travail mais... Doit-on s'en servir tout le temps ? Peut-on en s'en servir tout le temps ? Est-ce « anormal » à certains moments de manquer de tact, pris dans le tourment d'une émotion forte ?
La réponse à l'ensemble de ces questions est un grand « Non ».

Qui n'a pas déjà manqué de diplomatie lorsqu'il(elle) se sent contrarié(e) ou fatigué(e) ?

La réponse à cette question est « Tout le monde » : neurotypiques, autistes, T.D.A., H.P.E., H.P.I., personne n'est exemplaire lorsqu'il s'agit des relations sociales.

II. Structuration des fiches et méthode

Vous trouverez 22 fiches dans ce manuel – chacune portant sur un thème différent :

1. La communication non verbale

« Prendre soin de son corps »

« La communication non verbale – Généralités »

« La communication non verbale – Le visage »

« La communication non verbale – Le regard »

« La communication non verbale – Le corps »

2. La communication verbale

« Se joindre à la conversation »

« Entretenir la conversation – Séance d'introduction »

« Entretenir la conversation – Exercices pratiques »

« Le bavardage »

« Les détails en conversation »

« Le tact »

« Le mensonge »

« Le commérage et les rumeurs »

« L'humour »

3. L'expression et la gestion des émotions

« L'estime de soi »

« Exprimer des émotions agréables et/ou désagréables »

« Savoir dire « non »

« Gérer le rejet »

« L'intimidation »

4. Les interactions sociales

« La place dans le groupe »

« L'amitié »

« L'empathie »

Les 22 fiches ont été conçues pour servir de supports à des groupes de parole d'une heure ou une heure et demi.

Les thèmes choisis correspondent à ceux que j'ai régulièrement observés dans ma pratique clinique auprès de personnes autistes.
Ces fiches sont à remettre, en fin de séance, à la personne concernée ou

aux parents de la personne concernée en guise de support à se réapproprier dans la vie quotidienne.

Leur durée d'utilisation dépend du nombre de personnes accueillies dans le groupe, de la dynamique collective, des personnalités des participants et des échanges qui se créent en partant d'un thème donné.
Certaines fiches peuvent donc être utilisées sur plusieurs séances de groupe et d'autres à l'occasion d'une seule.
Il convient de s'adapter aux participants du groupe.

Les séances de groupe – effectuées sur la base des fiches – ont deux temps forts :

1. Un temps de discussion

Il repose sur plusieurs éléments de la fiche de travail :

- L'image illustrative du thème travaillé,
- Les questions posées en titre de chaque catégorie
- Les textes explicatifs (cf. fiche exemple ci-dessous : en violet l'image illustrative, en bleu les questions posées et en vert les textes explicatifs).

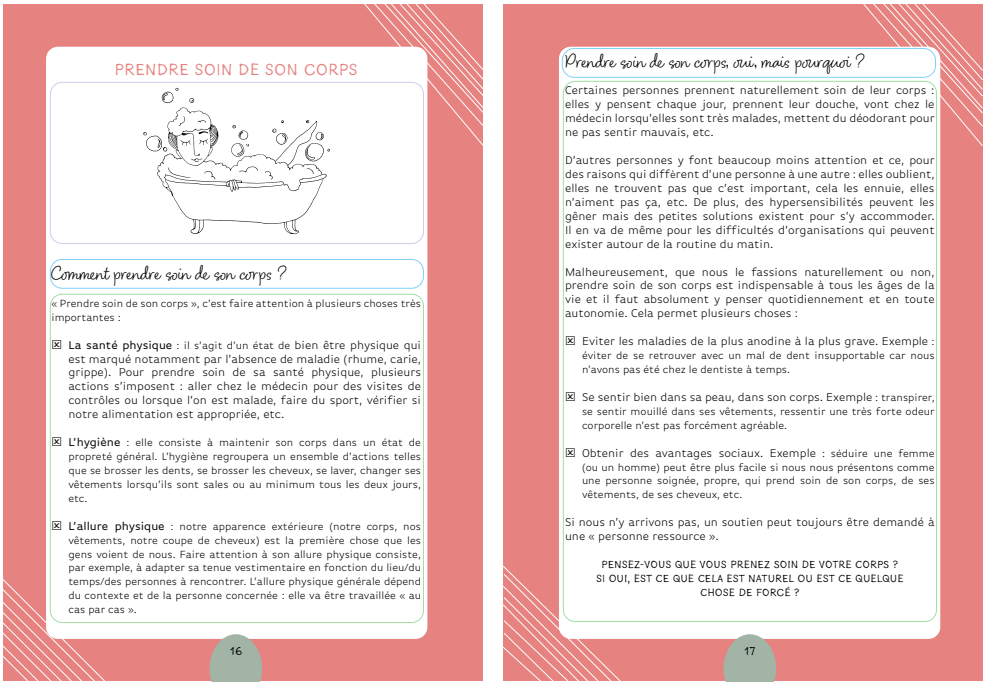
L'objectif est de permettre aux participants de découvrir le thème du groupe et d'échanger, de façon encadrée, autour de ce sujet :

- Répondre et poser des questions,
- Comprendre l'habileté sociale,
- Exprimer des facilités et/ou des difficultés à son sujet dans leurs vies quotidiennes,
- Recueillir des informations de la part des autres participants et de l'animateur du groupe, etc.

L'animateur devra donc solliciter les participants de la manière suivante :

- Poser des questions sur l'image illustrative : « que pensez-vous de cette image ? », « en quoi est-elle reliée au thème de notre groupe ? », « la trouvez-vous adaptée ? »
- Poser les questions en entête de chaque catégorie.

- Réorienter les réponses des participants grâce aux textes explicatifs si nécessaire.



PRENDRE SOIN DE SON CORPS

Comment prendre soin de son corps ?

« Prendre soin de son corps », c'est faire attention à plusieurs choses très importantes :

☒ **La santé physique** : il s'agit d'un état de bien être physique qui est marqué notamment par l'absence de maladie (rhume, carie, grippe). Pour prendre soin de sa santé physique, plusieurs actions s'imposent : aller chez le médecin pour des visites de contrôles ou lorsque l'on est malade, faire du sport, vérifier si notre alimentation est appropriée, etc.

☒ **L'hygiène** : elle consiste à maintenir son corps dans un état de propreté général. L'hygiène regroupera un ensemble d'actions telles que se brosser les dents, se brosser les cheveux, se laver, changer ses vêtements lorsqu'ils sont sales ou au minimum tous les deux jours, etc.

☒ **L'allure physique** : notre apparence extérieure (notre corps, nos vêtements, notre coupe de cheveux) est la première chose que les gens voient de nous. Faire attention à son allure physique consiste, par exemple, à adapter sa tenue vestimentaire en fonction du lieu/du temps/des personnes à rencontrer. L'allure physique générale dépend du contexte et de la personne concernée : elle va être travaillée « au cas par cas ».

16

Prendre soin de son corps, oui, mais pourquoi ?

Certaines personnes prennent naturellement soin de leur corps : elles y pensent chaque jour, prennent leur douche, vont chez le médecin lorsqu'elles sont très malades, mettent du déodorant pour ne pas sentir mauvais, etc.

D'autres personnes y font beaucoup moins attention et ce, pour des raisons qui diffèrent d'une personne à une autre : elles oublient, elles ne trouvent pas que c'est important, cela les ennuie, elles n'aiment pas ça, etc. De plus, des hypersensibilités peuvent les gêner mais des petites solutions existent pour s'y accommoder. Il en va de même pour les difficultés d'organisations qui peuvent exister autour de la routine du matin.

Malheureusement, que nous le fassions naturellement ou non, prendre soin de son corps est indispensable à tous les âges de la vie et il faut absolument y penser quotidiennement et en toute autonomie. Cela permet plusieurs choses :

☒ Eviter les maladies de la plus anodine à la plus grave. Exemple : éviter de se retrouver avec un mal de dent insupportable car nous n'avons pas été chez le dentiste à temps.

☒ Se sentir bien dans sa peau, dans son corps. Exemple : transpirer, se sentir mouillé dans ses vêtements, ressentir une très forte odeur corporelle n'est pas forcément agréable.

☒ Obtenir des avantages sociaux. Exemple : séduire une femme (ou un homme) peut être plus facile si nous nous présentons comme une personne soignée, propre, qui prend soin de son corps, de ses vêtements, de ses cheveux, etc.

Si nous n'y arrivons pas, un soutien peut toujours être demandé à une « personne ressource ».

PENSEZ-VOUS QUE VOUS PRENEZ SOIN DE VOTRE CORPS ?
SI OUI, EST CE QUE CELA EST NATUREL OU EST CE QUELQUE CHOSE DE FORCÉ ?

17

Exemple de fiche : prendre soin de son corps.

2. Un temps d'application pratique

Une fois le temps de conversation terminé, il sera temps de mettre en « pratique » le thème débattu et ce, au travers de plusieurs types d'exercices proposés dans chacune des fiches proposées :

- Scénarii sociaux,
- Mises en scène,
- Jeux de rôles,
- Exercices visuels (photographies, images, etc.).

(Cf. fiche exemple ci-dessous : en orange les exercices proposés).

Exercice : scénarios sociaux

Marie est une jeune fille qui prend particulièrement soin de son hygiène et qui a toujours très peur d'attraper des maladies. Aussi, toute la journée, Marie fait très attention et pense à se laver régulièrement les mains. Sa matinée ressemblera donc au déroulement suivant : elle se lève et va se laver les mains, elle se douche et se lave les mains sous la douche, elle s'habille et se lave les mains avant de partir travailler, elle prend le bus et se lave les mains en arrivant, elle prend un café et se lave les mains, elle travaille deux heures puis se lave les mains, etc.
CE COMPORTEMENT EST-IL ADAPTÉ ? POURQUOI ?

Paul ne sort que très rarement de sa maison en ce moment. En effet, il est en vacances depuis un mois et n'a pas prévu de sortie particulière. Aussi, Paul ne s'embête pas à penser à son hygiène et, au fur et à mesure, il s'entretient de moins en moins. Au début de l'été, il prend sa douche chaque jour puis il ne finit par la prendre qu'une fois toutes les deux semaines. Il en va de même pour le brossage des dents, le lavage des cheveux, etc. Alors qu'il ne s'y attendait pas, son groupe d'amis arrive chez lui à l'improviste pour lui proposer une sortie.
CE COMPORTEMENT EST-IL ADAPTÉ ? POURQUOI ?

Valérie est une étudiante parisienne et prend le métro et le RER chaque jour pour se rendre dans son établissement scolaire. Elle habite dans le département du Val D'Oise (c'est-à-dire à l'extrême nord de Paris) et travaille dans le 13ème arrondissement (c'est-à-dire au sud de Paris). Afin de se rendre sur son lieu de travail, elle doit prendre un RER puis deux métros successifs. Dès qu'elle arrive sur son lieu de travail et tous les matins, elle se lave les mains.
CE COMPORTEMENT EST-IL ADAPTÉ ? POURQUOI ?

18

Vincent vient tout juste de déménager et doit s'habituer à un nouvel établissement scolaire et à un nouvel environnement. Lui qui n'a connu que des écoles de campagne doit maintenant s'habituer à un grand lycée particulièrement fréquenté. Vincent est un peu anxieux car il ne sait pas comment s'y prendre pour se faire de nouveaux amis. La première journée, il décide d'observer les comportements des uns et des autres. Il repère alors un groupe de garçons qui ont tous l'air très sympas. Le soir, en rentrant, il peaufine sa tenue vestimentaire du lendemain pour être le plus proche de celle observée chez le groupe de garçons : gel dans les cheveux, jeans, sweat à capuche, et baskets aux pieds.
CE COMPORTEMENT EST-IL ADAPTÉ ? POURQUOI ?

Matthieu le dit : « Je n'en ai rien à faire que mon look ne soit pas celui de tous les garçons de mon âge, je n'ai pas envie de me conformer à ce que l'on attend de moi. Le jeans et la chemise : très peu pour moi ! Hors de question ! ». Matthieu est un pur rockeur : cheveux longs, clous sur les chaussures, pantalon baggy et tee-shirt « Metallica ». Il prend soin de sa santé et de son hygiène mais choisit tout simplement d'adopter une allure différente des autres personnes de son entourage. Cette attitude ne passe pas inaperçue auprès des autres jeunes gens de son âge.
CE COMPORTEMENT EST-IL ADAPTÉ ? POURQUOI ?

19

Exemple de fiche : prendre soin de son corps.

Il est important de noter qu'aucune « solution » n'est inscrite sur les fiches et cela, conformément aux règles éthiques citées précédemment.
Il apparaît en effet saugrenu d'appliquer des réponses toutes faites à des questions d'ordre social.
Les contextes, les personnes (leurs qualités, leurs défauts), les émotions et les réactions varient d'une situation à une autre et nous ne pourrons jamais avoir **la** bonne solution à l'ensemble des situations que la personne autiste pourrait expérimenter.

A titre d'exemple et comme nous l'avons déjà fait, reprenons **le tact**.
Ce dernier reste, dans une certaine mesure, à l'appréciation de chacun : qu'est-ce qui est dit avec tact ? qu'est-ce qui ne l'est pas ? devait-on l'utiliser ? avec telle personne ? ou non ? etc.

Il convient à l'animateur du groupe de traiter les thématiques sociales abordées avec rigueur mais également avec la souplesse mentale nécessaire sans imposer sa bonne réponse.

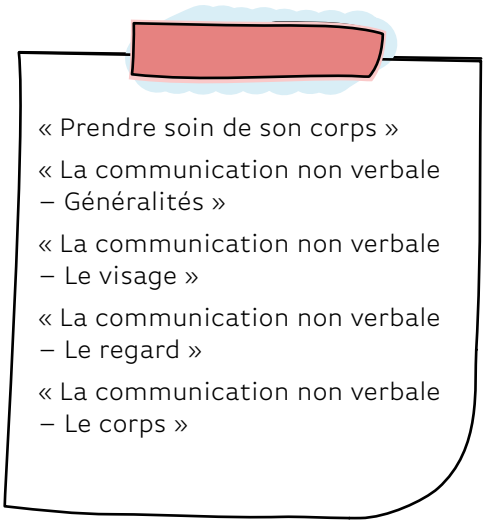
En d'autres termes, il est nécessaire d'accompagner la personne autiste vers une bonne compréhension des relations sociales (ce qui se fait, ce qui

peut se faire, ce qui n'est pas recommandé, ce qui ne se fait pas d'un point de vue légal) tout en restant ouvert à la discussion et aux autres modes de fonctionnement que celui des neurotypiques.

De la même manière, il me paraît important d'ajouter un petit commentaire concernant les illustrations en tête de chaque fiche d'activité.
Comme toute forme d'art, elle représente également l'opinion de l'artiste. Nous pourrons trouver qu'elle colle parfaitement au thème mais également qu'elle est quelque peu en décalage.

Il n'y a jamais une seule voie de réponse, restons ouverts et discutons. Tous à vos groupes !

LA COMMUNICATION NON VERBALE



« Prendre soin de son corps »

« La communication non verbale – Généralités »

« La communication non verbale – Le visage »

« La communication non verbale – Le regard »

« La communication non verbale – Le corps »

PRENDRE SOIN DE SON CORPS

Comment prendre soin de son corps ?

« Prendre soin de son corps », c'est faire attention à plusieurs choses très importantes :

☒ **La santé physique** : il s'agit d'un état de bien être physique qui est marqué notamment par l'absence de maladie (rhume, carie, grippe). Pour prendre soin de sa santé physique, plusieurs actions s'imposent : aller chez le médecin pour des visites de contrôles ou lorsque l'on est malade, faire du sport, vérifier si notre alimentation est appropriée, etc.

☒ **L'hygiène** : elle consiste à maintenir son corps dans un état de propreté général. L'hygiène regroupera un ensemble d'actions telles que se brosser les dents, se brosser les cheveux, se laver, changer ses vêtements lorsqu'ils sont sales ou au minimum tous les deux jours, etc.

☒ **L'allure physique** : notre apparence extérieure (notre corps, nos vêtements, notre coupe de cheveux) est la première chose que les gens voient de nous. Faire attention à son allure physique consiste, par exemple, à adapter sa tenue vestimentaire en fonction du lieu/du temps/des personnes à rencontrer. L'allure physique générale dépend du contexte et de la personne concernée : elle va être travaillée « au cas par cas ».

Prendre soin de son corps, oui, mais pourquoi ?

Certaines personnes prennent naturellement soin de leur corps : elles y pensent chaque jour, prennent leur douche, vont chez le médecin lorsqu'elles sont très malades, mettent du déodorant pour ne pas sentir mauvais, etc.

D'autres personnes y font beaucoup moins attention et ce, pour des raisons qui diffèrent d'une personne à une autre : elles oublient, elles ne trouvent pas que c'est important, cela les ennuie, elles n'aiment pas ça, etc. De plus, des hypersensibilités peuvent les gêner mais des petites solutions existent pour s'y accommoder. Il en va de même pour les difficultés d'organisations qui peuvent exister autour de la routine du matin.

Malheureusement, que nous le fassions naturellement ou non, prendre soin de son corps est indispensable à tous les âges de la vie et il faut absolument y penser quotidiennement et en toute autonomie. Cela permet plusieurs choses :

☒ **Eviter les maladies de la plus anodine à la plus grave.** Exemple : éviter de se retrouver avec un mal de dent insupportable car nous n'avons pas été chez le dentiste à temps.

☒ **Se sentir bien dans sa peau, dans son corps.** Exemple : transpirer, se sentir mouillé dans ses vêtements, ressentir une très forte odeur corporelle n'est pas forcément agréable.

☒ **Obtenir des avantages sociaux.** Exemple : séduire une femme (ou un homme) peut être plus facile si nous nous présentons comme une personne soignée, propre, qui prend soin de son corps, de ses vêtements, de ses cheveux, etc.

Si nous n'y arrivons pas, un soutien peut toujours être demandé à une « personne ressource ».

PENSEZ-VOUS QUE VOUS PRENEZ SOIN DE VOTRE CORPS ? SI OUI, EST CE QUE CELA EST NATUREL OU EST CE QUELQUE CHOSE DE FORCÉ ?