



# Approches et techniques d'intervention

351-411-ME

Chantal Arbour

Techniques d'éducation spécialisée

Formation ordinaire

NOTES DE COURS

Par Chantal Arbour

Méridi collégial privé

Automne 2023

# Approches et techniques d'intervention 351-411-ME



## NOTES DE COURS

©opyright

*Notes de cours rédigées par Chantal Arbour – Dernière mise à jour juin 2023  
Inspirées des notes de cours de Pierre Angers, Johanne Carrier, Chantal Defoy et Henriette Lacombe.*

# Table des matières

<b>I) Notions préliminaires.....</b>	<b>p. 5</b>
1. <i>Approches, modèles et techniques d'intervention</i>	5
a. <i>Qu'est-ce qu'une approche ?</i>	5
b. <i>Qu'est-ce qu'un modèle d'intervention ?</i>	6
c. <i>Qu'est-ce qu'une technique d'intervention ?</i>	6
2. <i>Court historique des traitements psychiatriques précédant l'arrivée des grandes approches en psychothérapie</i>	7
3. <i>Le comportement et ses fonctions</i>	8
4. <i>Le déséquilibre psychologique</i>	9
5. <i>Les dix vérités (ou presque) incontournables en intervention</i>	10
6. <i>Comment choisir une approche et un modèle d'intervention</i>	11
<b>II) L'approche behaviorale (comportementale).....</b>	<b>p. 12</b>
1. <i>Quelques principes de base en behaviorisme</i>	12
2. <i>Petit lexique behavioral</i>	14
3. <i>Le conditionnement opérant</i>	15
4. <i>Les agents de renforcement</i>	16
5. <i>Les conditions essentielles au renforcement</i>	17
6. <i>Techniques favorisant l'apparition d'un nouveau comportement</i>	22
a. <i>L'imitation (apprentissage vicariant)</i>	22
b. <i>Le façonnement (modeling)</i>	23
c. <i>L'enchaînement</i>	24
d. <i>L'incitation</i>	24
e. <i>L'estompage</i>	26
f. <i>Le renforcement systématique</i>	27
7. <i>Techniques pour augmenter la fréquence d'un comportement</i>	28
a. <i>Le renforcement positif</i>	28
b. <i>Le renforcement négatif</i>	30
8. <i>Techniques pour généraliser et maintenir un comportement</i>	31
a. <i>La généralisation</i>	31
b. <i>Le maintien</i>	33
9. <i>Techniques pour diminuer l'apparition d'un comportement indésirable</i>	35
a. <i>L'extinction</i>	35
b. <i>La modification des antécédents</i>	36
c. <i>L'attention sélective</i>	36
d. <i>La punition</i>	37
e. <i>La satiété</i>	38
f. <i>La pratique négative/ prescription du symptôme</i>	39
g. <i>L'exposition ou la désensibilisation systématique</i>	39
10. <i>Le tableau de renforcement : un outil incontournable</i>	41
11. <i>L'analyse fonctionnelle</i>	45
12. <i>Le processus d'intervention de l'approche behaviorale</i>	47
13. <i>L'objectif opérationnel</i>	49
14. <i>Fiche technique de l'approche behaviorale</i>	50

15. Un modèle behavioral intégrateur moderne : ACT	51
<b>III) L'approche psychanalytique.....p. 59</b>	
1. Le système psychique et ses composantes	59
2. Petit lexique freudien	60
3. Quelques principes de base en psychodynamique	62
4. Les mécanismes de défense	63
5. Les fonctions du Moi	65
6. Fiche technique de l'approche psychanalytique	72
<b>IV) La modification du comportement de surface.....p. 73</b>	
Les techniques de manipulation du comportement	73
a. Quelques principes de base	73
b. Les techniques d'intervention de Reld et Wineman	74
#1 Ignorance intentionnelle	75
#2 Intervention par un signe quelconque	77
#3 Proximité et contrôle par le toucher	79
#4 Participation émotive de l'intervenant	81
#5 Injection d'affection	82
#6 Décontamination de la tension par l'humour	85
#7 Aide opportune	87
#8 L'interprétation comme intervention	89
#9 Regroupement	91
#10 Restructuration	93
#11 L'appel direct	95
#12 Restriction de l'espace / Limitation dans l'usage des outils	100
#13 Retrait	102
#14 Contrainte physique	105
#15 Permission et interdiction formelle	107
#16 Promesses et récompenses	109
#17 Punitions et menaces	112
<b>V) L'approche humaniste.....p. 113</b>	
1. Quelques principes de base en humaniste	113
2. Petit lexique humaniste	114
3. Les besoins de la personne selon Maslow	115
Le besoin d'actualisation	116
4. Les besoins de la personne selon Glasser	118
5. Fiche technique de l'approche humaniste	119
6. L'ANDC et les mécanismes de protection	121
<b>VI) Les médiateurs de l'intervention.....p. 125</b>	
Médiagraphie	125

# PARTIE #1

## Notions préliminaires

### 1. Approches, modèles et techniques d'intervention

L'éducateur spécialisé est un \_\_\_\_\_ de l'intervention. À ce titre, on s'attend à ce qu'il utilise des approches, des modèles et des techniques d'intervention reconnues pour leur \_\_\_\_\_ et leur \_\_\_\_\_ avec l'éthique de la profession. En fait, c'est ce qui le différencie des autres intervenants sans formation. Il devra donc apprendre à connaître les principales approches avec leurs modèles d'intervention ainsi que les techniques d'intervention qui en découlent. Ce sont les techniques d'intervention qui lui permettront d'agir de façon efficiente, en fonction des problématiques d'adaptation particulières.

Une intervention adéquate, inspirée d'une approche, menée selon un modèle approprié et utilisant des techniques reconnues donne des \_\_\_\_\_.

#### a. Qu'est-ce qu'une approche ?

C'est une \_\_\_\_\_ d'intervention, une école de pensée. Elle représente un système de \_\_\_\_\_ qui définissent l'être humain, ses pathologies et leurs traitements. Dans ce cours, trois grandes approches seront explicitées :

- L'approche \_\_\_\_\_
- L'approche \_\_\_\_\_ ou comportementale
- L'approche \_\_\_\_\_

## b. Qu'est-ce qu'un modèle d'intervention ?

Il s'agit d'une \_\_\_\_\_, une recette dont l'application est prescrite selon les conceptions de l'approche à laquelle elle se rattache. Un modèle est un cadre qui régit l'intervention et qui détermine quelles \_\_\_\_\_ seront utilisées. Il existe des dizaines, voire des centaines de modèles d'intervention connus (surtout dans le courant humaniste), dont \_\_\_\_\_ est variable.

## c. Qu'est-ce qu'une technique d'intervention?

Une technique d'intervention est une \_\_\_\_\_ concrète, donc un \_\_\_\_\_ prévu et précis, prescrit par un modèle d'intervention. Cette action concrète est bien entendue reconnue comme ayant une valeur \_\_\_\_\_. Les techniques répondent à des objectifs. Un objectif est un résultat concret que l'on cherche à obtenir. Pour l'éducateur spécialisé, l'objectif concerne le cheminement d'un client et il est, la plupart du temps, formulé en fonction d'un comportement ciblé.

<b>APPROCHE</b>	<b>MODÈLE</b>	<b>TECHNIQUE</b>
<i>Approche psychanalytique</i>		
<i>Approche behaviorale</i>		
<i>Approche humaniste</i>		

## **2. Court historique des traitements psychiatriques précédant l'arrivée des grandes approches en psychothérapie**

### **Entre \_\_\_\_\_**

Les personnes atteintes de problèmes de santé mentale sont considérées comme des sorciers possédés par des démons. La seule façon de les éliminer « efficacement » est alors de les brûler vifs. On estime à 1000 000 le nombre de personnes ainsi tuées. Anecdote : lorsqu'un homme était brûlé ainsi, sa femme devait l'accompagner sur le bûcher.

### **Vers les années \_\_\_\_\_**

Sont nées les études anatomiques, donc la phrénologie (Lombroso). A cette époque, on croyait que la forme du crâne pouvait servir de diagnostic fiable pour déclarer quelqu'un « fou » ou « criminel dangereux ». Ces personnes étaient alors systématiquement mises aux fers.

### **Vers \_\_\_\_\_**

On assista à la naissance de l'ergothérapie (à l'époque, il s'agissait de faire travailler de force les « patients » : traitement qui était sensé avoir une valeur thérapeutique. En fait, on vidait les « patients » de leur énergie et il étaient alors plus calmes (les profits du travail revenaient aux intervenants, bien entendu).

### **Entre \_\_\_\_\_**

Sont nées les « thérapies » de type chimique (injections de térébenthine, entre autres) et les électrochocs. Mêmes résultats : les « patients » étaient ensuite beaucoup plus calmes (!!!!!). Arriva ensuite la pharmacothérapie, en constante évolution, surtout depuis les années 50.

Philippe Pinel (1745-1826), un Français, fut le premier à considérer les personnes troubles comme des malades qu'il valait mieux bien traiter. Il offrit le gîte à quelques uns.

### 3. Le comportement et ses fonctions

Il est essentiel de comprendre que TOUT COMPORTEMENT est une réaction qui vise \_\_\_\_\_, donc la \_\_\_\_\_ d'un besoin. On peut donc conclure que lorsqu'un individu émet un comportement (peu importe lequel), c'est donc qu'il avait un besoin fondamental à satisfaire. À partir de ce postulat, on peut comprendre la fonction du comportement en se demandant quel(s) besoin(s) il vise à satisfaire selon la théorie de Glasser :

Besoin fondamental	Exemples de comportement
Survie	
Appartenance	
Pouvoir	
Plaisir	
Liberté	

Tout comportement constitue donc une réaction \_\_\_\_\_ d'un individu à la perception qu'il a de ses besoins en fonction de son environnement. Un comportement peut répondre (ou tenter de) à plusieurs besoins. Comme l'humain est doté de la pensée et du langage, il se distingue des autres être vivants dans son processus d'adaptation.

Chez les vivants non animaux, le comportement est direct puisqu'il n'y a aucune \_\_\_\_\_ (ex. la fleur s'ouvre à la lumière et se ferme à l'obscurité).

Chez les animaux non humains, il peut parfois y avoir une interprétation erronée (ex. utilisation d'un leurre à la chasse qui trompe l'animal).

Chez les humains, les mauvaises interprétations sont \_\_\_\_\_. Le comportement peut donc sembler parfois inapproprié ou inadapté parce que

l'interprétation de la réalité est erronée (ex. un individu déprime en se disant qu'il est nul, car il a perdu son emploi). C'est l'effet du langage.

Il faut également savoir que toute intervention provoque des effets secondaires puisqu'elle modifie l'expérience vécue et/ou cristallise la perception (théorie de l'apprentissage). Plus une intervention est intense, plus les effets secondaires risquent d'être importants. Ils sont essentiellement de deux ordres :

1. Effets sur l'\_\_\_\_\_
2. Effets sur l'équilibre \_\_\_\_\_

#### **4. Le déséquilibre psychologique**

L'éducateur, comme la majorité des intervenants sociaux, intervient en cas de nécessité, donc en présence d'un déséquilibre psychologique plus ou moins important. Voici les critères généraux pouvant aider à reconnaître la présence d'un déséquilibre psychologique avec ou sans demande d'aide de l'individu :

Mode de pensée ou comportement inhabituels	
Perception ou interprétation de la réalité altérée	
Détresse personnelle importante	
Distorsion entre le comportement et le but visé	
Conduite dangereuse	
Comportement socialement inacceptable/nuisible	

## 5. Les dix vérités (ou presque!) incontournables en intervention

1. Tout comportement a une \_\_\_\_\_.
2. Tout comportement vise la \_\_\_\_\_ d'un besoin fondamental.
3. Tout comportement est une réaction ou une action visant à s'adapter à la \_\_\_\_\_ qu'a l'individu de l'environnement.
4. Tout comportement résulte d'un \_\_\_\_\_ gagnant.
5. Toute perception est par définition une interprétation \_\_\_\_\_ de la réalité.
6. Les \_\_\_\_\_ ne sont pas des besoins, mais une expression de ceux-ci.
7. Toute \_\_\_\_\_ clinique doit viser la satisfaction des besoins fondamentaux du client.
8. Toute intervention clinique doit viser un changement \_\_\_\_\_ orienté vers les objectifs du client.
9. Toute intervention a la valeur de son \_\_\_\_\_.
10. Les techniques de manipulation du comportement ne sont pas des \_\_\_\_\_ cliniques.

## 6. Comment choisir une approche et un modèle d'intervention

Choisir une approche et un modèle d'intervention appropriés à une personne ou à un groupe ainsi qu'à une problématique particulière ne se fait pas au \_\_\_\_\_. C'est une démarche qui exige de tenir compte de plusieurs facteurs, voici les principaux :

**a. \_\_\_\_\_ de la problématique**

- ◇ Nature de la problématique (trouble de l'humeur, anxiété, trouble des conduites alimentaires, dépendance, trouble de personnalité, etc.)
- ◇ Problématique majeure ou mineure
- ◇ Problématique aiguë ou chronique

**b. Caractéristiques des \_\_\_\_\_**

- ◇ Niveau de consentement (volontaire ou obligé)
- ◇ Âge
- ◇ Limitation (niveau d'intelligence, d'introspection, de motivation)
- ◇ Milieu d'intervention (ouvert, fermé)

**c. Niveau \_\_\_\_\_**

- ◇ Intensité de la problématique
- ◇ Niveau de dangerosité pour la personne et pour les autres

**d. \_\_\_\_\_**

- ◇ Temps à accorder
- ◇ Limitation financière ou autre
- ◇ Qualité du lien avec le client
- ◇ Compétences de l'intervenant

Parfois le milieu impose sa philosophie d'intervention et l'approche est alors prescrite. Comme notre \_\_\_\_\_ représente notre meilleure alliée en intervention, il ne faut pas négliger le fait qu'on ne peut appliquer ce en quoi on n'adhère pas soi-même...

## **PARTIE #2**

### **L'approche behaviorale**

Les auteurs ayant développé l'approche behaviorale sont principalement John Watson et B. F. Skinner dans les années 1930. Ce courant de pensée se base sur ce qui est observable et mesurable. Cette approche vise à modifier les comportements (behavior), appelés réponses, en utilisant des techniques éprouvées en laboratoire (approche scientifique formelle) et propres à programmer ces réponses dans l'organisme.

Il existe principalement deux types de conditionnements :

a. Conditionnement \_\_\_\_\_

- qui induit une réponse conditionnée associée à un stimulus.

Ex.

b. Conditionnement \_\_\_\_\_

- où le sujet choisit d'avoir un comportement précis en vue de recevoir des renforçateurs ou d'éviter une punition.

Ex.

### **1. Quelques principes de base du behaviorisme**

On peut donc, en utilisant le bon agent de renforcement et la bonne séquence, éteindre ou augmenter la fréquence de la plupart des comportements. L'individu est donc un organisme \_\_\_\_\_.

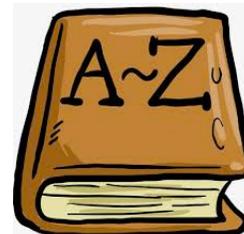
- \_\_\_\_\_ du comportement n'a aucune importance, c'est un faux problème. Les comportements sont appris et l'apprentissage constitue leur seule \_\_\_\_\_.
- La famille, l'école, la culture, les personnes rencontrées, les événements constituent les sources d'apprentissage. Nous sommes le produit de nos \_\_\_\_\_ et de notre histoire.
- Tout comportement non renforcé finit par \_\_\_\_\_ puisque tout comportement est maintenu par les contingences de l'environnement.
- Rejet des théories qui \_\_\_\_\_ la personnalité.
- L'intervenant est un expert dans la \_\_\_\_\_ des comportements. La qualité de la relation était au départ sans importance (expériences en laboratoire), mais aujourd'hui primordiale pour les cliniciens de cette approche.
- Il n'y a pas de non comportement. La passivité et l'inaction répondent à une fonction \_\_\_\_\_ aussi selon le contexte et l'environnement.

### **NOTE IMPORTANTE**

*Il existe maintenant peu de behavioristes purs, aussi appelé mouvement de première vague (issu des laboratoires). La seconde vague se nomme cognitive-comportementale, où les pensées et les comportements sont les principaux pivots de changement et donc d'intervention. Avec l'évolution des connaissances, cette approche scientifique conserve les principes efficaces de la modification du comportement, mais elle adhère à la flexibilité, au choix personnel et à l'importance du lien thérapeutique comme agent de changement. C'est la troisième vague en TCC (thérapie comportementale-cognitive, elle prend le nom de ACT (thérapie d'acceptation et d'engagement).*

## 2. Petit lexique behaviorale

Stimulus (pluriel: stimuli)	Toute force de l'environnement ayant un effet direct sur le comportement en en modifiant la fréquence et/ou l'intensité. Puisque tout est un comportement, tout dans l'environnement interne et externe représente un stimulus.
Réponse	Tout comportement est une réponse, puisque tout comportement est obligatoirement conditionné par les forces en présence dans l'environnement. Il n'existe pas de non-comportement. Dormir, ne rien faire, rester immobile sont des comportements.
Renforçateur	Tout événement susceptible d'augmenter la fréquence d'un comportement (ou d'une réponse).
Renforcement	Procédure par laquelle on cherche à augmenter la fréquence d'un comportement souhaité.
Punition	Procédure par laquelle on cherche à diminuer la fréquence d'un comportement indésirable.
Conditionnement classique	Apprentissage d'un comportement suite à l'exposition répétée et systématique d'un même stimulus qui entraîne un renforçateur (positif ou négatif). Il s'agit d'une forme souvent passive d'apprentissage.
Conditionnement opérant	Apprentissage actif d'un comportement ou d'une séquence comportementale suite à l'exposition répétée et systématique d'un renforçateur.
Généralisation	Procédure par laquelle on habilite le sujet à émettre un nouveau comportement dans plusieurs situations et contextes différents.



### 3. Le conditionnement opérant

⇒ Comportement qui agit sur l'environnement, qui le modifie.

\_\_\_\_\_ provoque une \_\_\_\_\_.

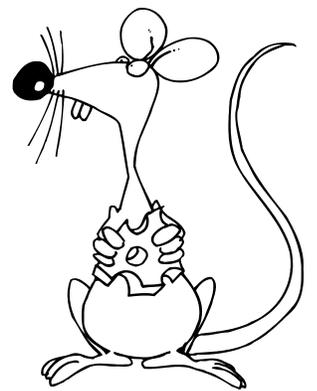
Tout comportement est maintenu en force par ses conséquences actuelles. Il faut donc structurer l'environnement, changer le système de conséquences pour faire disparaître les comportements inadaptés.

Un **renforcement** a pour but de faire \_\_\_\_\_ la fréquence d'un comportement.

Une **punition** a pour but de faire \_\_\_\_\_ la fréquence d'un comportement.

**Positif** : quelque chose que l'on \_\_\_\_\_.

**Négatif** : quelque chose que l'on \_\_\_\_\_.



Les principes suivants vont alors s'appliquer

**renforcement**

**punition**

+

--

--

+

-

--

--

-

## 4. Les agents de renforcement

Les agents de renforcement doivent être choisis avec soin et de façon stratégique, car ils détermineront l'apprentissage. Il en existe plusieurs types :

	<p>Ce sont tous les objets qui peuvent être consommés immédiatement et qui permettent de satisfaire des besoins primaires.</p> <p>Ex.</p>
	<p>Objet ne répondant pas à un besoin de base.</p> <p>Ex.</p>
	<p>Renforçateur généralement le plus puissant. Doit être le plus possible distribué « naturellement » après la phase d'estompement du renforcement matériel.</p> <p>Ce sont des interactions interpersonnelles qui sont agréables pour la personne.</p> <p>Ex.</p> <p>BUT ULTIME :</p>
Intermédiaire	<p>Objet symbolique que l'on doit accumuler pour mériter un privilège.</p> <p>Ex.</p>
Activité intéressante	<p>Ce sont toutes les activités que la personne a l'habitude de réaliser d'elle-même. David Premack (1959) a établi un principe qui dit que les comportements dans lesquels nous nous engageons le plus souvent (aller au cinéma, lire, regarder la télévision, etc.) peuvent servir de renforçateurs.</p> <p>Ex.</p>

Le choix du renforçateur est une étape primordiale dans le succès de l'intervention qui vise l'apparition ou l'augmentation d'un comportement.

Un renforçateur peut être efficace pour une personne et ne pas l'être pour une autre. En effet, il importe de tenir compte de l'âge et des caractéristiques de la personne au moment de faire ce choix. La première étape consiste donc à **observer la personne, questionner** ou bien de **tester** quelques renforçateurs. Quatre conditions sont essentielles en ce qui concerne le choix et l'utilisation d'un renforçateur et permettent d'augmenter son taux d'efficacité. Cependant, il importe d'être conscient que tant qu'on n'a pas observé les effets de celui-ci sur le comportement de la personne, ne peut jamais être certain.

*Ne pas oublier que :*

*Le renforcement peut être de différentes natures,  
mais tout comportement non renforcé s'éteint.*

## **5. Les conditions essentielles au renforcement [APIC]**

1. Le renforçateur doit être \_\_\_\_\_ à l'individu. Ne jamais prendre pour acquis qu'un renforçateur sera efficace avant d'avoir fait un inventaire personnalisé.
2. Le renforçateur doit être suffisamment \_\_\_\_\_, c'est-à-dire que son attrait doit être suffisant en fonction du comportement à modifier.
3. Le renforçateur doit être \_\_\_\_\_. Il doit être distribué avec le moins de délai possible après l'émission du comportement.
4. Le renforçateur doit être \_\_\_\_\_, donc distribué à chaque fois et seulement lorsque le comportement souhaité est émis.

## Quelques exemples de choix de renforçateurs potentiels

### Bébés (milieu familial ou service de garde)

Primaire	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Lait</li><li>➤ Chaleur</li><li>➤ Suce</li><li>➤ Eau</li><li>➤ Nourriture</li><li>➤ Caresse</li><li>➤ Changement de couche</li><li>➤ Bain</li></ul>
Social	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ « Le beau bébé »</li><li>➤ « Gentille fille, gentil garçon »</li><li>➤ « Merci »</li><li>➤ Gazouillements</li><li>➤ Comptines</li><li>➤ Étreinte</li><li>➤ Baisers</li><li>➤ Regards</li><li>➤ Sourires</li><li>➤ Rires</li><li>➤ Chatouillements</li><li>➤ Jeux</li></ul>
Matériel	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Jouet</li><li>➤ Objet brillant</li><li>➤ Mobile</li><li>➤ Animal en peluche</li><li>➤ Couverture</li></ul>

### Enfants au primaire (milieu scolaire ou familial)

<p>Primaire</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Nourriture</li> <li>➤ Breuvages</li> <li>➤ Activité physique</li> <li>➤ Sieste, Repos</li> </ul>
<p>Social</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Compliments directs</li> <li>➤ Compliments indirects</li> <li>➤ Mots d'encouragement : « Oui, Bien, Super,... »</li> <li>➤ Étreintes</li> <li>➤ Baisers</li> <li>➤ Poignée de main</li> <li>➤ Clins d'œil</li> <li>➤ Gestes d'approbation</li> <li>➤ Tape dans le dos</li> <li>➤ Gestes pour taquiner</li> <li>➤ Regards</li> <li>➤ Sourires</li> <li>➤ Main sur l'épaule</li> <li>➤ Diplôme, Méritas</li> <li>➤ Avoir le droit d'écouter de la musique en classe</li> <li>➤ Choisir sa place</li> <li>➤ Responsabilités</li> </ul>
<p>Matériel ou privilèges</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jouets</li> <li>➤ Tricycle, Bicyclette</li> <li>➤ Animal</li> <li>➤ Livres</li> <li>➤ Jeux, casse-tête</li> <li>➤ Friandise</li> <li>➤ Jetons</li> <li>➤ Collants</li> <li>➤ Livre</li> <li>➤ Écouter une émission de télévision</li> <li>➤ Prendre la chaise de l'enseignant</li> <li>➤ Choisir vêtement</li> </ul>

### Adolescents (milieu scolaire ou familial)

<p>Primaire</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Nourriture</li> <li>➤ Repos, dormir plus longtemps</li> <li>➤ Breuvage</li> <li>➤ Activité physique</li> </ul>
<p>Social</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Compliments directs</li> <li>➤ Compliments indirects</li> <li>➤ Mots d'encouragement : « Oui, Bien, Super,... »</li> <li>➤ Taquineries</li> <li>➤ Sourires</li> <li>➤ Regards</li> <li>➤ Contacts physiques (si l'adolescent est d'accord)</li> <li>➤ Clins d'œil</li> <li>➤ Poignée de main, Tape sur l'épaule</li> <li>➤ Méritas</li> <li>➤ Diplôme</li> <li>➤ Bal des finissants</li> <li>➤ Tableau ou mention d'honneur</li> <li>➤ Responsabilités</li> </ul>
<p>Matériel ou privilège/activité intéressante</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Écouter de la musique</li> <li>➤ Écouter une émission de télévision</li> <li>➤ Radio</li> <li>➤ Film</li> <li>➤ Séchoir à cheveux, fer plat</li> <li>➤ Nécessaire de maquillage</li> <li>➤ Instrument de musique</li> <li>➤ Matériel d'artiste</li> <li>➤ Animal</li> <li>➤ Argent</li> <li>➤ Articles de sport</li> <li>➤ Argent scolaire</li> <li>➤ Notes scolaires</li> <li>➤ Vêtements</li> <li>➤ Téléphone</li> </ul>

### Adultes (milieu de travail)

<p>Primaire</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pauses allongées</li> <li>➤ Congé</li> <li>➤ Horaire variable</li> </ul>
<p>Social</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Compliments directs</li> <li>➤ Compliments indirects</li> <li>➤ Taquineries</li> <li>➤ Reconnaissance de groupe</li> <li>➤ Observations sur les travaux accomplis</li> <li>➤ Messages d'appréciation ou de félicitations</li> <li>➤ Mention d'employé du mois</li> <li>➤ Sourires</li> <li>➤ Regards</li> <li>➤ Acquiescements</li> <li>➤ Tapes dans le dos</li> <li>➤ Poignée de main</li> <li>➤ Responsabilités</li> </ul>
<p>Matériel ou privilège/activité intéressante</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Installations pour faire de l'activité physique</li> <li>➤ Lettre de recommandation</li> <li>➤ Fleurs</li> <li>➤ Stationnement réservé</li> <li>➤ Cartes d'affaire</li> <li>➤ Café, repas gratuit</li> <li>➤ Décoration du bureau</li> <li>➤ Prix de performance (téléviseur, chaîne stéréo, appareils ménagers, ordinateur, etc.)</li> <li>➤ Formations</li> <li>➤ Choix de l'horaire de travail</li> <li>➤ Bonus en argent</li> <li>➤ Choix du lieu de travail</li> <li>➤ Mentorat</li> <li>➤ Voyages</li> <li>➤ Dîner avec le patron</li> </ul>

## **6. Techniques favorisant l'apparition d'un nouveau comportement**

### **a. L'imitation (apprentissage vicariant)**

Cette technique consiste à présenter un modèle manifestant avec précision le comportement désiré. Les étapes sont les suivantes :

1. Inviter la personne à observer le comportement.
2. L'intervenant produit le comportement dans les mêmes conditions, dans les mêmes positions que ce qui est attendu.
3. Demander au client de reproduire le comportement avec précision.
4. Corriger par l'exemple physique s'il le faut.
5. Procéder à un surapprentissage en retournant à l'étape 1.

Cette technique est particulièrement appropriée pour des comportements simples (utilisation d'ustensiles, comportements sociaux de base, hygiène de base, mouvements utiles comme lacer les souliers). On peut facilement jumeler le façonnement à cette technique.

Les pairs peuvent aussi être utilisés comme modèles. Par exemple, un éducateur dans une classe de première année pourrait amener Guillaume à s'asseoir à son bureau lors des périodes de travail en utilisant l'exemple donné par les pairs. Lorsqu'on réalise la technique d'apprentissage par imitation, il est essentiel d'utiliser des moyens pour attirer l'attention de la personne sur le comportement souhaité. Dans l'exemple précédent, il faudrait dire à Guillaume : « Regarde ce que les amis sont en train de faire. ». La personne qui présente le modèle doit être connue et appréciée par le client. Si Guillaume n'apprécie pas certains amis de la classe, nous attirerons son attention sur les personnes qu'il aime ou sur l'adulte. Il sera aussi bénéfique de faire verbaliser le comportement et ses effets par le client. On pourrait demander à Guillaume : « Où sont-ils ? », « Pourquoi ? » et « Est-ce que Madame Julie sera contente ? ».

## **b. Le façonnement (modeling)**

Cette technique consiste à renforcer des approximations successives, de plus en plus proches du comportement désiré, selon les étapes suivantes :

1. À la première tentative, renforcer sans tenir compte du résultat (renforcer l'effort).
2. À la deuxième tentative, devenir un peu plus exigeant, et ne renforcer que s'il y a amélioration, même légère.
3. Renforcer seulement les améliorations en rapport avec la tentative précédente.

Cette technique est particulièrement appropriée pour modifier des comportements émis souvent, comme par exemple : habitude de fumer et mauvais langage. Le façonnement est aussi indiqué pour développer des comportements complexes ou nouveaux qu'il serait peu probable de développer naturellement. Cette technique pourrait aussi permettre de développer des comportements alternatifs répondant aux mêmes fonctions que le comportement inapproprié (voir la technique du renforcement positif d'une compétence alternative).

Par exemple, Audrey crie, tape du pied et frappe les autres chaque fois qu'elle perd au jeu de ballon à la récréation. On pourra renforcer Audrey à chaque fois qu'elle se retirera du groupe lorsqu'elle sera confrontée à cette situation. Par la suite, lorsqu'elle aura réussi à se retirer du groupe, on effectuera du renforcement intermittent jusqu'à ce que le comportement soit bien installé. Les étapes suivantes seront d'amener Audrey à se rendre à côté du surveillant et enfin, de dire ce qu'elle ressent. Après ce cheminement, on aura permis à Audrey de développer un comportement alternatif qui consiste à se retirer et verbaliser plutôt que de crier, taper et frapper lorsqu'elle vit ce type de situation. On aura donc fractionné le comportement désiré en plusieurs étapes pour arriver au résultat final.

### c. L'enchaînement

Cette technique consiste à décomposer un comportement complexe en plusieurs petits comportements autonomes. Il suffit ensuite d'enseigner les comportements décomposés du plus facile au plus difficile (lorsque possible), en en ajoutant un nouveau dès qu'un premier est acquis. Il faut renforcer seulement les nouveaux comportements appris. Il faut également faire soi-même les comportements non appris à la place de l'individu jusqu'à ce qu'il puisse les faire.

Cette technique est particulièrement appropriée pour les comportements complexes. L'habillage d'un enfant est un exemple parfait.



### d. L'incitation

L'incitation est un indice déclencheur ou un stimulus environnemental qui signale au client le moment où il doit manifester un comportement. L'indice déclencheur est réalisé par l'intervenant et il est adapté aux besoins du client.

<b>Incitation verbale</b>	Consigne verbale
<b>Incitation gestuelle</b>	Action motrice que la personne peut observer visuellement.
<b>Incitation physique</b>	Contact physique pour guider la personne dans la production du comportement
<b>Incitation matérielle</b>	Une affiche, un écriteau, un logo, une rampe, un trottoir ou tout autre matériel qui incite une personne à produire le comportement souhaité.

Cette technique permettant d'initier un nouveau comportement doit être utilisée en respectant certaines règles :

1. Tous les intervenants doivent utiliser le ou les mêmes indices durant l'entraînement.
2. L'intervenant doit s'assurer qu'il a obtenu l'attention de la personne avant de communiquer l'indice (il est contre-indiqué de répéter l'indice jusqu'à ce que la réponse soit émise).
3. Les indices doivent être simples, directs et spécifiques.
4. Lorsque l'intervenant jumelle un indice non verbal à un indice verbal, toujours conserver le même geste ou signe jusqu'à ce que le comportement soit installé. Par la suite, éliminer les indices de façon graduelle (d'abord les indices non verbaux et ensuite les indices verbaux).

Voici un exemple :

On souhaite travailler le comportement d'enfiler ses pantalons d'hiver au moment de sortir à l'extérieur avec un enfant de la garderie. Les intervenants s'entendent pour réaliser les incitations suivantes :

- INDICE VERBAL : L'intervenant dit à l'enfant : « Enfile tes pantalons. ».
- INDICE GESTUEL : L'intervenant fait le geste d'enfiler ses pantalons en s'assurant que l'enfant le regarde.
- INDICE PHYSIQUE : L'intervenant prend les mains de l'enfant, les place sur ses pantalons et l'aide à enfiler ses pantalons.
- INDICE MATÉRIEL : L'intervenant place un pictogramme pour rappeler à l'enfant d'enfiler ses pantalons.

## e. L'estompage

Cette technique consiste à retirer ou diminuer graduellement l'indice qui sert d'élément déclencheur au comportement. Elle est indiquée lorsque le comportement est installé (après environ dix fois consécutives) et que l'intervenant juge que la personne peut devenir autonome.

Par exemple, lorsqu'on apprend à un enfant à dire « s'il vous plaît », au départ, on lui rappelle verbalement : « Qu'est-ce qu'on dit ? » en le regardant et en gardant le silence par la suite. Une fois qu'il aura réussi à produire ce comportement quelques fois, on pourra retirer l'indice verbal et ne conserver que le regard et le silence. On fera l'estompage de ces indices jusqu'à ce que l'enfant dise « s'il vous plaît » sans avoir besoin d'aide. Il s'agit de le rendre le plus autonome possible.



Image : pommedapi.com

## f. Le renforcement systématique

Une fois la phase d'apprentissage complétée, il importe de renforcer systématiquement (à chaque occurrence) le nouveau comportement afin qu'il s'inscrive comme comportement de référence dans le répertoire de l'individu. Lorsqu'on renforce systématiquement, on distribue les renforçateurs matériels et sociaux selon les quatre conditions essentielles, pour un nombre prédéterminé d'occurrences consécutives.

Idéalement, on procède ainsi :

1. S'assurer que le nouveau comportement est bien appris (le comportement est émis de façon autonome sur demande).
2. Donner des occasions programmées et fréquentes d'émettre le nouveau comportement.
3. Renforcer systématiquement le nouveau comportement un grand nombre de fois, une dizaine d'occurrences est une norme assez générale.

Attention au phénomène de la satiété qui est en fait une procédure visant à diminuer un comportement en présentant à l'individu un renforçateur de façon excessive et erratique. D'où l'importance de bien planifier le nombre d'occurrences et de respecter les quatre conditions essentielles des renforçateurs.

*Il est à noter que le renforcement intermittent (imprévisible) lui est très puissant pour maintenir un comportement déjà appris, surtout dans les cas de troubles de santé mentale, par exemple en jeu pathologique.*

Image : gifsanimés.coms



## **7. Techniques pour augmenter la fréquence d'un comportement**

### **a. Le renforcement positif**

Cette technique consiste à ajouter un stimulus qui agit comme renforçateur (agent de renforcement) après l'émission du comportement ciblé. Ce renforçateur devrait favoriser l'augmentation de la fréquence d'un comportement.

Comme il a été mentionné plus tôt, une liste de renforçateurs potentiels répondant aux 4 conditions essentielles doit être élaborée au préalable. Le renforcement positif est une technique efficace lorsque le renforçateur est adapté, suffisamment puissant, immédiat (quelques secondes) et contingent.

En principe, un programme de renforcement devrait prévoir une période où le renforçateur est appliqué de façon systématique (continue). En d'autres mots, il est nécessaire de renforcer le comportement souhaité à chaque fois qu'il se produit. Ainsi, le comportement s'installera plus rapidement et le programme sera plus efficace. On pourra considérer que le comportement est bien installé à partir du moment où ce dernier aura été émis environ 10 fois consécutives. Lorsque cet objectif est atteint, il est possible de passer à l'étape de généralisation ou à celle du maintien selon le cas.

Le renforcement positif peut s'appliquer à 4 types de comportements :

#### **1. Compétences générales et généralisables**

Il s'agit de choisir des comportements qui pourront, une fois acquis, être appliqués dans diverses situations. L'avantage de cette stratégie est d'habiliter la personne à être compétente dans une grande variété de contextes.

Par exemple, dire merci, dire bonjour ou tout comportement social adéquat correspond à des compétences générales que la personne peut généraliser à plusieurs situations.

## **2. Compétences alternatives**

Une fois l'analyse fonctionnelle du comportement inapproprié effectuée, il est possible de trouver un comportement jugé acceptable qui remplit la même fonction. La personne pourra donc développer ce nouveau comportement. Cette technique amène l'intervenant à cibler deux comportements, car il est souhaité de voir diminuer un comportement (comportement inapproprié) et un autre augmenter (comportement approprié qui remplit la même fonction).

Par exemple, plutôt que crier lorsqu'il veut du lait, Pierre pourra dire le mot lait.

## **3. Comportements incompatibles**

Il s'agit d'identifier un nouveau comportement qui pourra être produit dans un contexte particulier et qui empêchera la personne d'effectuer le comportement inapproprié. Cette technique d'intervention amène aussi à travailler sur deux comportements à la fois. En effet, l'intervenant observera la diminution du comportement inadéquat et l'augmentation du comportement adéquat empêchant ainsi l'apparition du premier. Ce dernier devrait augmenter en termes de durée et de fréquence.

Par exemple, Isabelle a la manie de se tirer/s'arracher les cheveux lorsqu'elle fait des examens en classe. On pourrait renforcer Isabelle lorsqu'elle utilise une balle anti-stress au lieu de se tirer les cheveux. Ainsi, elle ne pourra plus s'arracher les cheveux (comportement inapproprié), car elle sera occupée à manipuler sa balle (nouveau comportement qui est incompatible avec le premier).



#### 4. Absence du comportement inapproprié

Il s'agit d'abord d'établir l'intervalle entre les émissions du comportement inapproprié. Par la suite, il suffit de renforcer l'absence du comportement au moment où il aurait dû se produire. L'utilisation de cette technique est indiquée lorsqu'il s'agit d'un comportement inadéquat qui ne peut être remplacé par un autre.

Par exemple, Carole qui est atteinte d'urticaire, a tendance à se gratter à toutes les cinq minutes environ (intervalle). Avant que le délai de cinq minutes soit écoulé, l'intervenant la félicite de ne pas s'être grattée. Comme le comportement de se gratter est nuisible pour Carole et qu'il ne peut être remplacé par un autre comportement, Carole doit cesser de le faire. On la renforce donc à ne pas produire ce comportement.

Image : frdreamfr.com



#### b. Le renforcement négatif

Cette technique consiste à faire augmenter la fréquence d'un comportement par la suppression d'un stimulus désagréable. En d'autres mots, la personne produit le comportement pour éviter un évènement qui ne lui plaît pas.

Par exemple, Josée dit à ses amis : « Je vais rentrer à l'heure à laquelle ma mère m'a demandé, car je n'ai pas envie de l'entendre chialer. ».

Le renforcement négatif s'applique de la même manière que le renforcement positif (voir la description plus haut). De plus, les mêmes types de comportements peuvent être travaillés.

**Particularité :**

Il importe de demeurer prudent pendant l'utilisation du renforcement négatif, car il pourrait amener la personne à développer des comportements d'évitement généralisés. L'observation du comportement souhaité tout au long du programme de renforcement négatif doit permettre de voir une augmentation de ce dernier face au retrait de l'agent de renforcement désagréable ciblé seulement. Si le comportement se manifestait alors que d'autres situations désagréables apparaissaient, il faudrait reconsidérer l'utilisation de cette technique.

## **8. Techniques pour généraliser et maintenir un comportement**

### **a. La généralisation**

Lorsqu'un comportement a été modifié chez un client suite à l'application de techniques d'intervention visant à l'initier, l'augmenter ou le diminuer, il devient pertinent de s'assurer qu'il le demeurera peu importe le contexte. La généralisation est donc un processus qui permet la production d'un comportement dans différentes situations ou à partir de stimuli différents.

Par exemple, Martin a appris à mettre ses bottes avant de sortir lorsqu'il est à la maison. Martin aura généralisé ce comportement lorsqu'il sera aussi capable de mettre ses bottes avant de partir de chez son ami ou au moment de quitter l'école pour aller dîner à la maison.

Bien que plusieurs clients réussissent à généraliser un comportement d'eux-mêmes, il arrive que l'on doive, en tant qu'intervenant, supporter la généralisation de certains comportements.

Bien entendu, lorsqu'un comportement doit apparaître dans un seul contexte de la vie du client, la phase de généralisation est inutile.

Pour qu'un nouveau comportement se maintienne, il faut d'abord le travailler (initier, augmenter ou diminuer) dans des conditions environnementales « idéales », jusqu'à ce que l'objectif soit atteint parfaitement tel que mentionné précédemment (environ 10 réussites consécutives en conservant le renforcement). Par la suite, on peut procéder à la phase de généralisation en respectant les étapes suivantes :

1. Choisir au moins trois éléments (antécédents) qui varieront de la condition initiale. Par exemple, changer d'intervenant, de lieu, de matériel, d'indices déclencheurs, etc. Ces variantes doivent s'apparenter aux conditions naturelles dans lesquelles on veut voir apparaître le comportement.
2. Graduer ces trois éléments du plus facile au plus difficile.
3. Introduire l'élément le plus facile jusqu'à ce que le comportement soit émis à fréquence parfaite (environ 10 réussites consécutives) en conservant le renforcement.
4. Poursuivre avec le deuxième élément (environ 10 réussites consécutives), puis le troisième.
5. Une fois toutes ces étapes réalisées, on peut procéder au maintien.

*Autre exemple :*

Fabien, un client atteint de déficience intellectuelle arrive à couper sa nourriture tel que prescrit, avec renforçateur, sans rappel, à au moins 10 repas consécutifs. On peut alors changer d'intervenant à la surveillance de Fabien et attendre qu'il réussisse au moins 8 repas consécutifs (toujours avec renforçateurs). Ensuite, on peut inviter l'intervenant à se tenir à une distance plus grande et après au moins 8 réussites consécutives on pourrait amener Fabien au restaurant.

## **b. Le maintien**

Il s'agit du processus dont l'objectif vise à ce que le client continue à produire le comportement appris une fois l'intervention terminée et ce, sur une longue période.

Le maintien se réalise en espaçant l'utilisation des renforçateurs. À la différence de l'estompage qui axe sur la réduction des indices (antécédents) fournis afin d'inciter un comportement, le maintien est axé sur la diminution des renforçateurs (conséquents).

Par exemple, Geneviève a appris à manger avec sa fourchette. Si on a cessé complètement de renforcer le comportement deux semaines suivant cet apprentissage, Geneviève pourrait recommencer à manger avec ses mains. Pour éviter ce phénomène, une planification adéquate de la diminution des renforçateurs par la technique de maintien permettra à Geneviève de conserver cet apprentissage qui lui sera utile toute sa vie.

Avant de procéder au maintien d'un comportement, il faut d'abord s'assurer que les apprentissages ou comportements sont fonctionnels. Aussi, si le comportement est utile dans plusieurs contextes de vie du client, la phase de généralisation devra avoir été complétée.

Il existe quatre programmes de maintien qui peuvent convenir à différentes situations et qui présentent des taux d'efficacité différents.

## PROGRAMMES DE MAINTIEN

	FIXE(S)	VARIABLE(S)
PROPORTION	<p>Le renforçateur est donné après un <u>nombre fixe de réponses</u>.</p> <p><i>Taux élevé de réponses. Performance suivie d'une pause et reprise jusqu'à la prochaine conséquence.</i></p>	<p>Le renforçateur est donné après un <u>nombre variable de réponses (fondé sur une moyenne)</u>.</p> <p><i>Taux de réponses plus élevé que dans le programme à proportion fixe. Performance plus stable.</i></p>
INTERVALLES	<p>Le renforçateur est donné après un <u>laps de temps fixe</u>.</p> <p><i>Taux de réponses moins élevé et plus lent que pour la proportion. Performance suivie d'une pause et augmentation graduelle du taux de réponse jusqu'à la conséquence suivante.</i></p>	<p>Le renforçateur est donné après un <u>laps de temps variable</u>.</p> <p><i>Taux de réponses moins élevé que pour la proportion. Taux de réponses constant sans pause marquée.</i></p>

Aussi, il est important de prévoir l'utilisation de renforçateurs naturels pour remplacer ceux qui ont permis l'acquisition du comportement. Lorsqu'on parle de renforçateurs naturels, on fait référence à l'utilisation de renforçateurs sociaux (ex. félicitations, remarques plaisantes) qui sont beaucoup plus accessibles contrairement aux renforçateurs matériels.

## 9. Techniques pour diminuer l'apparition d'un comportement indésirable

### a. L'extinction

Cette technique consiste d'abord à procéder à l'analyse fonctionnelle du comportement afin d'identifier les conséquents. Lorsqu'on juge que les conséquents permettent de maintenir ou de faire augmenter le comportement en question, l'intervenant retirera le conséquent. Ceci aura pour effet de diminuer la fréquence du comportement inapproprié. Bien entendu, il faut que l'intervenant ait un certain contrôle sur les conséquents pour utiliser cette technique.

Au début, il est possible que la personne réagisse, il faut s'attendre de voir le comportement augmenter temporairement ou qu'il soit remplacé par des comportements encore moins désirables. Le processus d'extinction peut demander un certain temps. Cependant, une fois que le comportement est éliminé, les effets sont durables. Le processus d'extinction exige que tous les intervenants appliquent l'intervention de la même façon.

Par exemple, un enfant qui a pris l'habitude de faire une crise à l'épicerie devant l'étage de bonbons près des caisses et que ses parents, question d'éviter une crise en public, lui achètent des friandises. On peut sans doute affirmer que l'enfant fait une crise dans le but d'obtenir des bonbons. Pour retirer le conséquent, les parents doivent cesser d'acheter des bonbons. Les crises peuvent alors augmenter au début, mais rapidement elles cesseront car elles ne permettront plus d'obtenir le conséquent.



## **b. La modification des antécédents**

Cette technique consiste à éliminer ou modifier les stimuli qui déclenchent un comportement non désirable suite à l'analyse fonctionnelle. Par exemple, si Tajine se met à crier à chaque fois qu'on lui dit de se placer en arrière de la file, on peut tout simplement la placer à l'avant.

Ce type d'intervention est facile à appliquer et donne des résultats rapidement. Par contre, il ne permet pas l'apprentissage de comportements appropriés face au stimulus identifié comme étant la cause. Il s'agit donc d'une solution temporaire que l'on peut appliquer lorsque les antécédents ne risquent pas ou risquent peu de se reproduire ou bien, lorsque le comportement ne peut être travaillé dû à un manque de contrôle sur certains éléments.

Aussi, lorsqu'on applique cette technique d'intervention, il importe de s'assurer qu'il est réellement possible d'éliminer l'antécédent ciblé. Si ce n'est pas le cas, il faudra travailler à partir d'une autre technique.

Image : trucsdemaman.fr



## **c. L'attention sélective**

Cette technique consiste à éviter de renforcer le comportement inapproprié et à renforcer le comportement désiré par de l'attention. Par exemple, un enfant refuse de goûter de nouveaux aliments. Plus on lui fait des remarques à ce sujet, plus la situation empire. Alors l'éducateur décide d'ignorer le comportement de refuser de goûter et lorsque l'enfant mange, il la félicite et le dit à ses parents.

Cette technique vise deux objectifs à la fois, soit de diminuer un comportement inapproprié pour voir augmenter un comportement approprié. L'intervenant doit donc bien identifier ces deux comportements. Aussi, l'intervenant doit s'assurer que le comportement qui sera renforcé est présent dans le répertoire du client.

Finalement, afin que cette technique soit efficace, il est nécessaire de s'assurer que le fait de recevoir de l'attention fait partie des conséquents lors de l'analyse fonctionnelle du comportement et qu'on peut l'identifier comme un renforçateur puissant pour le client.

#### **d. La punition**

Cette technique d'intervention consiste à ajouter un stimulus indésirable ou enlever un stimulus désirable (renforçateur) dans le but de diminuer la fréquence d'apparition d'un comportement. Une punition positive est celle qui consiste à ajouter un stimulus indésirable (ex. faire la vaisselle si l'ado n'est pas rentré à temps pour le souper) et la punition négative est celle qui consiste à enlever un stimulus désirable (ex. retirer le privilège de prendre la voiture si l'ado a été impoli)

Cette technique est donc indiquée pour diminuer un comportement inadéquat. La fonction de ce comportement ne devrait pas répondre à un besoin essentiel pour le client, car la punition ne permet pas de développer un comportement de remplacement (compétence alternative). Si le client avait besoin de développer un autre comportement pour combler cette fonction, on devrait appliquer une autre technique ou jumeler la punition à du renforcement positif.

Pour être efficace, la punition doit apparaître immédiatement après l'émission du comportement et ce de façon consistante, c'est-à-dire à 100% du temps. Autant

que possible, on doit donner un avertissement avant d'administrer la punition. Il faut éviter la punition physique et ne jamais donner une punition sous le coup de la colère ou dans un état émotif intense.

Cette technique peut présenter des effets négatifs comme le fait de provoquer des réactions émotives et développer de l'agressivité chez la personne. Elle ne permet pas non plus de remplacer le comportement non désiré par un comportement acceptable. Aussi, elle peut amener la personne à développer des comportements d'évitement qui sont temporaires et qui lui permettent de ne pas subir une conséquence désagréable. Enfin, lorsqu'elle est utilisée par un adulte signifiant pour la personne, elle peut servir de modèle et inciter à la reproduction des comportements observés.

### **e. La satiété**

Cette technique consiste à rendre le renforçateur lié à l'émission d'un comportement disponible à outrance et de façon non contingente. Comme un comportement est maintenu en force par le fait qu'il est renforcé, si l'individu n'a plus à émettre le comportement pour obtenir le renforçateur qui est disponible, le comportement devrait s'éteindre. Cette procédure n'est pas aversive, mais donne souvent des résultats temporaires puisqu'aucun apprentissage n'y est lié.

Par exemple, pour un enfant qui aurait la mauvaise habitude de déchirer des livres, on pourrait lui fournir des livres disponibles à déchirer à volonté, en tout temps. Après un certain temps, l'enfant saturerait et cesserait de déchirer.

Il est primordial que le renforçateur ne soit pas nocif ni pour l'individu, ni pour autrui. En pareil cas, on ne peut utiliser cette technique. Par exemple, on ne fournit pas à volonté de la nourriture à une personne qui souffre de crises de boulimie.

## **f. La pratique négative ou la prescription du symptôme**

Cette technique d'intervention consiste à donner clairement la consigne à la personne de produire son comportement inapproprié de façon exagérée et répétée pendant une période de temps précise. Ce comportement devient alors moins intéressant ou satisfaisant.

Par exemple, si on demande à un sujet qui a de la difficulté à se lever le matin de ne pas se lever avant midi à tous les jours de la semaine pendant deux semaines, il risque de ne plus avoir envie de flâner au lit pour les semaines à venir. Il apparaît évident que cette technique doit être utilisée avec discernement pour ne pas être dommageable!

La pratique négative est indiquée lorsque le comportement inadéquat ne peut être remplacé par un comportement adéquat qui comblerait la même fonction. Le comportement inadéquat ou le contexte dans lequel on le fera pratiquer ne doivent pas être néfastes pour le client ou pour les autres.

## **g. L'exposition ou la désensibilisation systématique**

Cette pratique vise à faire vivre à la personne, de façon progressive, les situations qu'elle craint et donc, qu'elle évite. Ainsi, elle confronte ses peurs et bien souvent, invalide le danger virtuel et imminent qui y est relié. Lorsque le type de phobie le permet, on expose la personne à la situation réelle (ex. peur des chiens, des lieux publics) sinon, on fait de la visualisation. Cette technique est particulièrement efficace dans les cas d'attaques de panique avec ou sans agoraphobie et de phobies spécifiques. Plusieurs précautions doivent être prises :

- Préparer la personne à l'avance (le pire qui peut arriver et techniques de respiration).
- Établir une hiérarchie des situations stressantes et procéder de façon progressive (du moins au plus stressant).
- Au moment de l'exposition, rester en contact avec la situation (ne pas faire d'évitement cognitif en pensant à autre chose ou tenter de réassurer la personne).
- Rester dans la situation jusqu'à ce que l'anxiété descende.
- Refaire la même exposition jusqu'à l'habituation (désensibilisation) et passer à la situation suivante.

Par exemple, une personne ayant peur des chiens pourrait débuter avec des images de petits chiens et ensuite on pourrait aller faire un tour à l'animalerie pour voir des bébés chiens. Si cette exposition est bien tolérée (presque plus d'anxiété), on y retourne et on flatte les chiots jusqu'à pouvoir les prendre. Ainsi de suite, de façon répétée et progressive jusqu'à pouvoir marcher dans la rue et supporter le fait qu'un gros chien en laisse passe près de nous.



## 10. Le tableau de renforcement : un outil incontournable

Le tableau de renforcement (aussi appelé système d'émulation) est fort utilisé – et efficace! - en éducation spécialisée, mais à condition d'être bien planifié et de respecter certaines conditions. La section des notes de cours qui suit est tirée des écrits du neuropsychologue Benoît Hammarrenger, dans son livre *L'opposition, ces enfants qui nous en font voir de toutes les couleurs*, p. 163-172.

Le tableau de renforcement consiste en une liste de défis à relever, d'objectifs à atteindre ou de tâches à réaliser, en échange de quelque chose qui fait plaisir (le renforcement). L'idée sous-jacente est la suivante : un comportement qui entraîne une conséquence agréable et un sentiment de plaisir a plus de chances d'être reproduit ultérieurement qu'un comportement ignoré ou entraînant une conséquence négative et désagréable.

Sur le modèle des douze travaux d'Astérix et Obélix, voici (sans potion magique!...) les douze travaux associés à la bonne réalisation d'un tableau de renforcement. *Il est primordial de respecter toutes les conditions ci-bas, sinon l'efficacité de l'intervention s'en trouvera grandement diminuée ou même annulée.*

### **Travail #1 : Formuler \_\_\_\_\_ d'objectifs à la fois**

On ne règle pas tout d'un seul coup!

On choisit les priorités en fonction de l'âge et des capacités de l'enfant. C'est un processus à moyen terme.

Ainsi :

- Enfant de 4-7 ans : deux objectifs par jour
- Enfant de 7-8 ans : trois objectifs par jour
- Enfant de 9 à 12 ans : trois ou quatre objectifs par jour
- Ado-adulte : cinq par jour



## **Travail #2 : Formuler des objectifs \_\_\_\_\_**

Il est très important que les objectifs soient concrets et mesurables. Aucun flou, aucune interprétation possible !

Exemples variés à partir de comportements routiniers :

- À 7h, tu dois être habillé.
- À 16h, tu dois être assis à table, ton agenda ouvert et tes livres pour tes devoirs sortis pour commencer à travailler.
- Lorsque j'annonce que le souper est prêt, tu as 5 minutes pour terminer ce que tu es en train de faire (sauvegarder et terminer un jeu vidéo par exemple) et venir t'asseoir à table.
- À 20h tu dois être dans ton lit, et avoir auparavant : pris ta douche, brossé tes dents et être en pyjama.

## **Travail #3 : Formuler des objectifs de manière \_\_\_\_\_**

En général, il est préférable de dire à l'enfant ce que l'on attend de lui plutôt que ce qu'on ne veut pas qu'il fasse. Ainsi, on encourage un bon comportement (voir les mêmes exemples que travail #2).

Lorsque ce principe rend l'objectif flou, il vaut mieux procéder avec une formulation du type : « Il ne doit y avoir ni larmes, ni crise pendant la période des devoirs. » au lieu de « Tu effectueras tes devoirs avec une bonne attitude. » qui porte à interprétation et n'est pas mesurable.

## **Travail #4 : Préparer un tableau \_\_\_\_\_ et un renforcement \_\_\_\_\_**

Le fait de mettre un tableau avec les objectifs inscrits ou des pictogrammes pour les illustrer donne un point de repère visuel et facilitant pour l'enfant. Affiché dans un endroit stratégique, il agit aussi comme un rappel pour tous.



<http://www.clker.com/clipart-634691.html>

**Travail #5 : La récompense doit arriver \_\_\_\_\_**

Tel que mentionné dans les principes du renforcement, lorsque l'enfant a atteint son objectif, il doit être immédiatement récompensé. Pour ce faire, un premier niveau de récompense peut être symbolique comme un collant que l'on appose sur le tableau ou un jeton que l'on dépose dans une banque ET on en profite pour féliciter l'enfant et lui dire qu'on est fier de lui.

Dans un deuxième temps, les jetons ou les collants peuvent être compilés et l'enfant peut les échanger contre des privilèges (ex. temps d'écran, activité, dessert spécial...). Pour les moins de 7 ans, cet échange a lieu le jour même, pour les plus vieux au maximum on peut reporter à la fin de la semaine, pas plus!

**Travail #6 : Offrir des \_\_\_\_\_, pas des babioles**

Cette règle est très importante. Il est de loin préférable d'offrir des privilèges immatériels, comme des petites autorisations spéciales que l'enfant se mérite et qui lui font plaisir. Par exemple un dessert spécial, permission de se coucher plus tard le soir (un jeton = 5 minutes), lecture prolongée avant le dodo de 5 pages, inviter un ami le week-end, sortie spéciale, temps de télévision ou de jeux vidéo (excellente occasion d'inverser le processus de punition donc : aucun temps d'écran au départ dans la semaine et l'enfant doit gagner son temps! En somme, on amène l'enfant à mériter ce qui était acquis avant).

**Travail #7 : Trouver les bons \_\_\_\_\_**

La récompense est au cœur du système de renforcement. Pour que ce dernier fonctionne, il faut trouver un levier suffisamment stimulant (puissant) pour inciter l'enfant à se mobiliser et à changer son comportement.

**Travail #8 : Viser \_\_\_% de réussite**

Si l'enfant réussit à 100% les objectifs su tableau, c'est que ces derniers étaient trop faciles : on risque de le désintéresser rapidement et on ne travaille rien de pertinent chez lui. Un taux de réussite à 60% et moins indique l'inverse et la démotivation risque de survenir sans tarder.

Dans la visée du 80%, l'enfant obtient son jeton ou son collant 4 jours sur 5 en moyenne et il pourra obtenir son privilège. Si on a plusieurs objectifs à tous les jours, on fait le calcul pour que l'obtention du privilège soit fixée à 80% à la fin de la semaine. Si des objectifs sont plus difficiles, on peut les combiner à des plus faciles pour conserver notre cible de 80%.

**Travail #9 : \_\_\_\_\_ les défis et les récompenses**

Un seul tableau par personne! De cette façon, on évite les comparaisons et les performances inégales entre les enfants qui, de toute façon, n'ont jamais les mêmes objectifs à travailler.

**Travail #10 et #11 : \_\_\_\_\_ et \_\_\_\_\_ !!**

Deux travaux pour le prix d'un! L'idée est ici de souligner l'importance d'appliquer systématiquement les règles, les conséquences, mais également les renforcements promis à l'enfant. L'inconstance représente probablement le piège numéro 1 pour faire échouer un bon système de renforcement.

**Travail #12 : Développer un système \_\_\_\_\_**

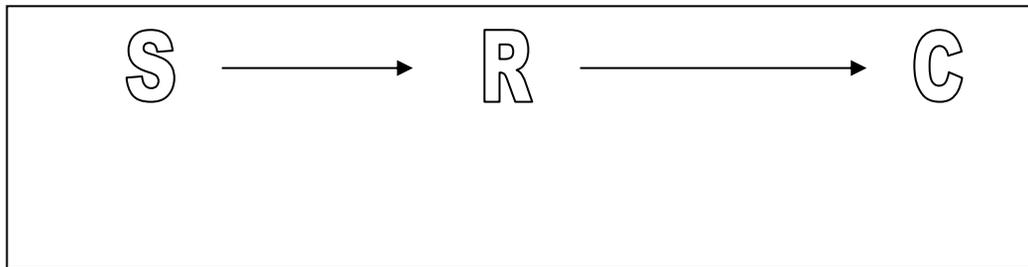
L'enfant peut se lasser d'un système de renforcement, surtout si ce dernier ne varie pas. Idéalement, certains objectifs et renforcements changent à chaque semaine. Pour se faire, il faut donc avoir une liste d'objectifs et de renforcements possibles. Une fois par semaine, les parents (intervenants) prennent le temps avec l'enfant de refaire les paramètres du tableau.



## 11. L'analyse fonctionnelle

Plusieurs techniques décrites dans les pages précédentes nous permettent de modifier des comportements de façon isolée. Lors des interventions avec les clients, une analyse plus approfondie est souvent nécessaire et c'est ce qu'offre l'analyse fonctionnelle des comportements.

La séquence qui sous-tend l'apprentissage d'un comportement tel que décrite par l'approche behaviorale est la suivante :



L'analyse fonctionnelle permet d'identifier la \_\_\_\_\_ d'un comportement. Elle permet de faire des hypothèses sur les raisons qui poussent la personne à agir de la sorte, en lien avec les gains qu'elle obtient, les besoins qu'elle cherche à combler ou ce qu'elle tente d'éviter.

Les principaux éléments à observer pour faire l'analyse fonctionnelle sont les suivants :

	C'est ce que l'on cherche à analyser, il s'agit en général de ce qui cause problème dans le répertoire comportemental de l'individu. Il est important de le décrire de façon objective. On analyse un comportement à la fois.
	Le(s) endroit(s) physique(s) où le comportement se manifeste.

	Ce qui se déroule avant et pendant que le comportement se manifeste.
	Ce sont les périodes où le comportement indésirable apparaît.
	Ce sont les individus présents ou absents lorsque le comportement se manifeste.
	Ce sont des éléments présents souvent avant et qui augmentent le risque d'apparition du comportement indésirable.
	Il s'agit de ce qui est obtenu suite au comportement indésirable. Par exemple, j'ai un retrait, mais cela me donne de l'attention et j'évite de participer à une corvée pour la durée du retrait.

L'analyse fonctionnelle consiste donc à évaluer le comportement dans le \_\_\_\_\_ où il se manifeste en tenant compte à la fois des antécédents et des conséquents. Elle permet donc une meilleure \_\_\_\_\_ du client, une intervention plus spécifique et contextualisée.

### **Le top 3 des fonctions justifiant un comportement indésirable**

- Attirer \_\_\_\_\_.
- Obtenir que se produisent des événements \_\_\_\_\_ (gains, pouvoir, contrôle, plaisir, satisfaction, soulagement).
- \_\_\_\_\_ à des événements (évitement de tâches, de conséquences désagréables, de malaise).

Il faut toujours garder en tête que:

**Tout comportement est un effort \_\_\_\_\_, donc il répond à une \_\_\_\_\_, il cherche à combler un besoin.**

## 12. Le processus d'intervention de l'approche comportementale

Le processus d'intervention a été repris par plusieurs auteurs et peu importe le nombre d'étapes, le processus demeure le même. Le modèle proposé ici est inspiré de Jean Archambault et Roch Chouinard dans leur ouvrage «*Vers une gestion éducative de la classe, 3<sup>e</sup> édition*», publié en 2009. (p. 264-265).

### 1. DÉFINIR LE COMPORTEMENT CIBLE

Identifier le comportement (verbe d'action observable et mesurable) qui est à travailler.

### 2. DÉTERMINER LES ANTÉCÉDENTS ET LES CONSÉQUENTS DU COMPORTEMENT (ANALYSE FONCTIONNELLE)

#### **Antécédents :**

Préciser les éléments (faits observables) qui précèdent l'apparition du comportement (antécédents).

#### **Conséquents:**

Préciser les éléments (faits observables) qui suivent l'apparition du comportement (conséquents).

#### **Hypothèse expliquant la fonction du comportement :**

Déterminer les avantages que trouve l'individu à adopter ce comportement :  
OBTENIR ou ÉVITER quoi ?

### 3. MESURER LE NIVEAU DE BASE DU COMPORTEMENT CIBLE

#### **Identifier le comportement cible :**

Mesurer la fréquence du comportement avant d'intervenir donc observer le comportement avec une grille.

### 4. CHOISIR DES INTERVENTIONS EN FONCTION DES ANTÉCÉDENTS ET DES CONSÉQUENCES

#### **Définition opérationnelle de l'objectif visé par l'intervention :**

Déterminer l'objectif en fonction des antécédents et des conséquents.

#### **Technique d'intervention utilisée :**

Choisir des interventions en fonction de l'objectif : renforcer un comportement incompatible ou appliquer une conséquence logique.

## 5. APPLIQUER LE PROCESSUS D'INTERVENTION

Déterminer les actions concrètes de l'intervenant de façon chronologique .

## 6. ÉVALUER L'INTENSITÉ ET LA FRÉQUENCE DU COMPORTEMENT TOUT AU LONG DE L'INTERVENTION

**Construire un instrument de mesure qui sera utilisé pour:**

Mesurer l'intensité et la fréquence du comportement tout au long de l'intervention et comparer cette mesure avec celle qui a été prise avant d'intervenir.

## 7. RÉAJUSTER L'INTERVENTION (si nécessaire)

**Modifier l'intervention au besoin :**

Reprendre l'analyse des antécédents et des conséquents.

Choisir une autre intervention.

Il apparaît de façon évidente que rien n'est fait au hasard ou « au feeling » de l'intervenant. Il importe de bien suivre ces étapes pour optimiser nos interventions et donc, réellement aider nos clients. La base de cette marche à suivre prend racine dans la qualité de l'analyse fonctionnelle que fait l'éducateur des comportements de son client.



## 13. L'objectif opérationnel

Afin de pouvoir modifier un comportement, il faut d'abord qu'il soit opérationnel, c'est-à-dire observable et mesurable de façon très précise. La rédaction d'un nouveau comportement doit répondre aux besoins du client et contenir ce qui suit:

### 1. Définir un contexte de réalisation

- un lieu, un moment précis, un événement où le comportement doit être émis.

### 2. Définir le comportement avec un verbe d'action

- préciser les gestes à être posés, de façon observable et mesurable.

### 3. Définir un seuil de réussite

- établir le seuil minimal pour que le comportement soit considéré comme émis et que le renforçateur soit distribué.

Pour s'assurer que le comportement est bien opérationnel, il convient de se poser les questions suivantes :

- a. Est-ce que tous les observateurs présents seraient d'accord sur l'émission du comportement ?
- b. Est-ce que le comportement est suffisamment clair pour être parfaitement compris par le client ?

*Ex:* Fabien avale trop des grosses bouchées lors des repas et il s'étouffe.

Contexte	À tous les repas, à la cafétéria, avant de manger
Comportement	Fabien coupera toute sa nourriture dans son assiette à l'aide de ses ustensiles
Critère	en bouchées d'au maximum 3 cm carrés et se fera valider par l'éducateur.

## 14. Fiche technique de l'approche behaviorale

<b>Modèle</b>	Conditionnement opérant
<b>Techniques</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Renforcement, imitation, façonnement, enchaînement, incitation.</li> <li>- Punition, extinction, attention sélective, satiété...</li> </ul>
<b>Définition</b>	Cette approche vise à modifier des comportements de façon durable chez les clients. Il faut donc conditionner l'organisme à répondre adéquatement à des stimuli.
<b>Fondements théoriques</b>	L'individu naît « presque vide » de conditionnements (apprentissages). Il apprend donc en étant renforcé positivement ou négativement pour ses comportements. Il est donc possible d'apprendre à tout individu n'importe quel comportement en le renforçant adéquatement.
<b>Problématiques privilégiées</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprentissage d'habiletés sociales, changement d'habitudes de vie.</li> <li>- Troubles anxieux, de l'humeur, des conduites alimentaires, dépendances de tout genre.</li> </ul>
<b>Rôle de l'intervenant</b>	L'intervenant est un expert qui maîtrise la « recette » de la modification du comportement et qui l'applique intégralement pour conditionner de nouveaux comportements.
<b>Clientèle cible</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Clientèle très large : du volontaire introspectif à la personne très limitée sur le plan intellectuel jusqu'à la clientèle captive non-volontaire.</li> <li>- Client désirant des changements tangibles rapides.</li> </ul>
<b>Principales limites</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'environnement n'est pas toujours contrôlable.</li> <li>- Problématiques psychotiques : on vise la gestion et non le traitement.</li> </ul>

# ACT

## Modèle behavioral intégrateur moderne

ACT est l'acronyme utilisé pour désigner la thérapie d'**AC**ceptation et d'engagement**T** (**A**ceptance and **C**ommitment **T**herapy). C'est le modèle thérapeutique moderne de la tcc (thérapie cognitive-comportementale). On l'appelle aussi souvent la troisième vague en tcc. Ses bases sont comportementales (analyse fonctionnelle, fonctions de l'évitement expérientiel) avec une intégration du concept d'actualisation de la personne au moment présent (humaniste) et de pratiques orientales visant le contact avec soi (pleine conscience). ACT vise le développement de la \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ (par opposition à la rigidité psychologique, qui serait responsable d'une très grande partie de la souffrance humaine). Le principal fondateur de l'ACT est Steven C. Hayes, professeur et chercheur à l'Université du Nevada, au début des années 2000.

### Quelques principes de base pour ACT

- Trois mythes au sujet du bonheur

Mythe #1

Réalité :

Mythe #2

Réalité :

Mythe #3

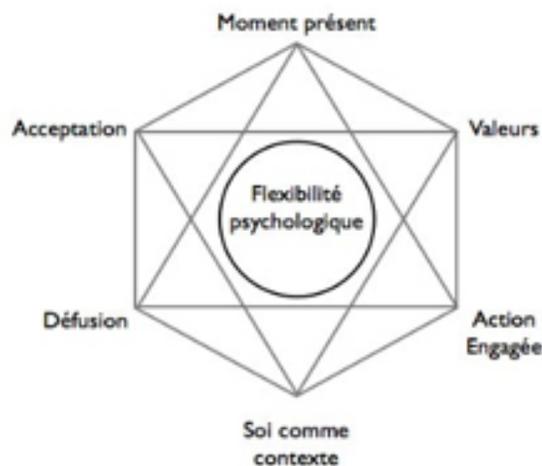
Réalité :

- Les pensées, et donc les émotions, positives et négatives, sont des événements \_\_\_\_\_, qu'il est nécessaire d'accepter dans notre existence si on veut induire un changement.
- Le langage constitue la trame de notre expérience intérieure (quand on pense, on se parle). Or, il conduit souvent la personne à l'évitement expérientiel (le cerveau reptilien a comme fonction d'éviter la douleur), ce qui perpétue, voire amplifie la souffrance (car le temps, en soi, n'arrange jamais rien).
- ACT cherche à intervenir sur la relation aux symptômes et non sur les symptômes eux-mêmes. On cherche la \_\_\_\_\_ des symptômes, leur utilité.
- La relation thérapeutique est essentielle, l'intervenant sert de \_\_\_\_\_, d'opportunité d'apprentissage pour le client. Deval (p.47) expose avec clarté la posture (l'attitude) du thérapeute ACT en cinq caractéristiques essentielles à l'application de ce modèle :
  - ◆ \_\_\_\_\_ : Client et thérapeute sont dans le même bateau, avec leurs pensées et leurs émotions ainsi que les mêmes processus psychologiques. Par conséquent, l'un n'est pas supérieur à l'autre.
  - ◆ \_\_\_\_\_ : L'approche vise à trouver ensemble une solution pour le client, avec le thérapeute comme expert de la méthode et le client comme expert de sa vie de ce qui fonctionne ou non pour lui.
  - ◆ \_\_\_\_\_ : L'objectif est de comprendre du mieux possible l'expérience du client.
  - ◆ \_\_\_\_\_ : Tout ce que fait le client est logique et normal. C'est juste que, parfois, cela ne fonctionne pas (ce qui l'amène justement à consulter). Il s'agit donc de toujours valider l'expérience et les réactions

du client comme parfaitement compréhensibles, étant donné sa situation, son histoire et ce qu'il cherche à obtenir.

◆ \_\_\_\_\_ : Attitude naturelle de bienveillance, façon de parler empathique dans le but de réellement comprendre, valider et aider le client.

- Le changement s'opère en travaillant sur six aspects nommés **hexaflex**.



## Les six composantes du modèle ACT

---

L'attention flexible c'est d'être capable de la porter là où c'est le plus efficace dans la situation et c'est bien souvent vers le moment présent. Il importe de s'exercer à vivre les émotions pleinement au moment où elles se présentent, de les identifier dans « l'ici et maintenant ». Ne pas être en contact avec le moment présent rend inflexible le fonctionnement psychologique et non réceptif aux renforçateurs de l'environnement. L'attention devient rigide quand elle reste coincée dans le passé (ex. ruminations) ou dans l'avenir (ex. inquiétudes).

---

Représente la position d'observation en nous (métacognition), de conscience qui reste constante, inchangée malgré tout ce qui est appelé à changer (pensées, émotions, corps, contextes). Mon « soi » n'est autre chose qu'une toile de fond sur laquelle défilent les pensées. La métaphore de la gare ferroviaire l'explique bien : le « soi » est une gare où défilent toutes sortes de trains toute la journée. Je peux très bien me positionner sur le quai de la gare, regarder les trains passer et choisir dans lequel je veux monter. Le soi devient conceptualisé quand l'identité de la personne est rigide, fixée par des rôles, des traits de personnalité, des expériences passées.

---

Il s'agit d'accepter de vivre avec l'inconfort d'une émotion, d'une idée, d'une situation, plutôt que de l'éviter. C'est la seule façon de motiver au changement. Ce n'est donc pas ici question d'abdiquer ni de se soumettre, mais plutôt de faire des choix sur ce qui est modifiable et de s'engager par la suite dans l'action. La métaphore des sables mouvants en est un bon exemple : plus je me débats, plus je m'enlise. Selon un résumé de Deval (p. 36), « l'acceptation c'est donc d'accueillir notre expérience intérieure, la meilleure comme la pire, avec ouverture, curiosité et bienveillance, de sorte de retrouver une liberté de choix et d'actions. »

---

Je ne suis pas mes pensées. Les mots ne sont que des mots. Mes pensées ne sont pas nécessairement des expériences réelles, mais le plus souvent des constructions verbales que je pourrais changer (preuve que je ne suis pas mes pensées). Nos pensées ne nous disent d'ailleurs pas toujours la vérité. Souvent, notre cerveau nous ment. Vaut mieux les juger en fonction de leur utilité plutôt que par leur véracité (qui est toujours douteuse). Lorsque je considère mes pensées comme vraies, importantes et dangereuses, je suis en « fusion » avec ces dernières.

---

Telle l'aiguille d'une boussole, ce sont les valeurs qui doivent déterminer le « comportement juste » à adopter dans la perspective du changement. Elles représentent des qualités d'action qui sont sources de satisfaction par elles-mêmes et qui donnent du sens à la vie (Deval, p. 37). Ce sont les « directions que j'entre dans mon GPS ». À ne pas confondre avec les objectifs. Les valeurs sont ici et maintenant (les objectifs sont futurs), il n'est jamais nécessaire de les justifier (contrairement aux actions), elles peuvent être classées en ordre de priorité, elles sont souples et librement choisies (Harris, p. 285).

---

Motiver la personne à entreprendre des actions précises (prescriptions ou auto-prescriptions) dans le sens des valeurs identifiées. Le but est d'élargir le répertoire comportemental de l'individu afin qu'il devienne plus flexible et qu'il augmente sa qualité de vie. La métaphore du passager de l'autobus est intéressante : la route ou les autres passagers peuvent ne pas être intéressants, ou carrément désagréables, mais le but du « voyage » étant clair, la motivation vers le changement se maintient. Comme le mentionne Harris (p. 311), il faut également se rappeler que « qu'un voyage de mille lieues commence toujours par un premier pas. » (*Adage du Tao Te King*). Comme le dit Steven Hayes : « Go small ».

La flexibilité psychologique c'est donc :

**Être pleinement en contact et être ouvert(e) à son expérience du moment présent et savoir persister ou changer de comportement en fonction du contexte, au service de ses valeurs.**

1. Accepter, donc « ce qui est, est ».
2. Choisir, en fonction de ce qui est important pour nous (valeurs).
3. S'engager dans l'action, malgré les obstacles.

## **À qui s'adresse ACT**

Ce modèle s'adresse à plusieurs types de problématiques et a démontré des résultats cliniquement significatifs supérieurs aux approches traditionnelles dans le traitement des symptômes psychotiques, des troubles de la personnalité, des troubles des comportements alimentaires et de la polytoxicomanie. Elle est aussi efficace que la tcc pour les troubles anxieux et de l'humeur. Elle demande généralement à la personne d'être « acheteuse » et d'avoir une capacité à s'introspecter.

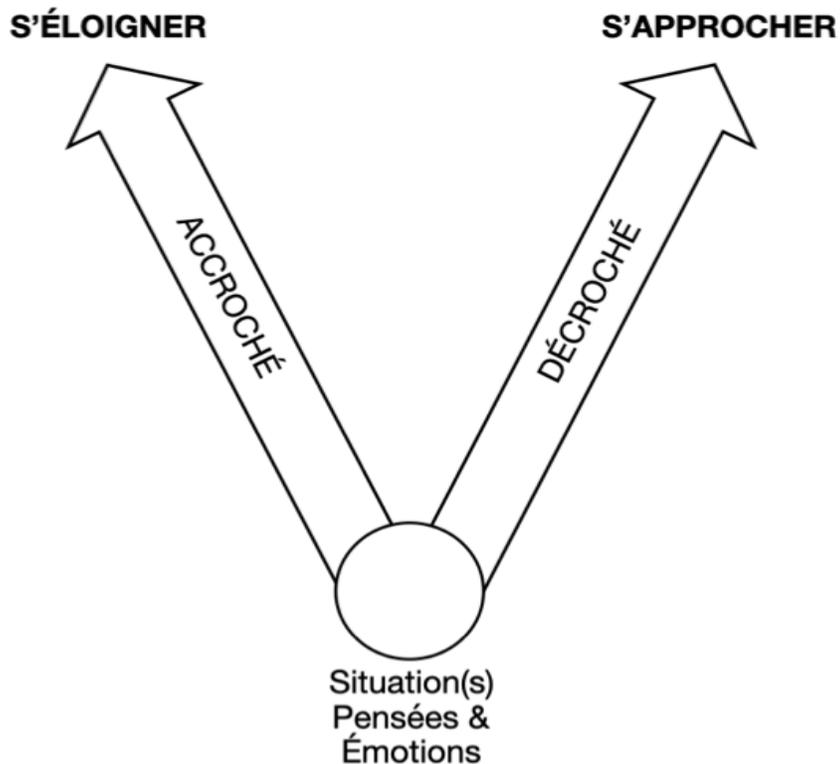
## **Comment faire ?**

### **Quelques étapes utiles...**

- 1- Accueillir la personne, prendre contact, écouter, chercher à la connaître dans son ensemble.
- 2- Se centrer sur la difficulté, le malaise. Poser des questions pour bien cerner et amener la personne à être pleinement consciente des fonctions de ses comportements et de ses pensées problématiques.
- 3- Amener la personne vers l'acceptation de ses difficultés.
- 4- Avec la personne, faire un inventaire des valeurs.
- 5- Avec la personne, discuter et trouver des actions qui seraient cohérentes avec ses valeurs.
- 6- Avec la personne, identifier les principaux obstacles à prévoir et discuter des stratégies possibles pour les surmonter.
- 7- Avec la personne, prescrire des gestes précis allant dans le sens de ses valeurs.
- 8- Dans le suivi, ajustez les actions et rediscuter des valeurs en fonction des objectifs de la personne.

## Le Choice Point

Le choice point est un outil de Russ Harris pour arriver à mieux conceptualiser la problématique du client et ainsi la partager avec lui (collaboration). Il s'agit d'une analyse fonctionnelle, mais de haut niveau! Il faut comprendre que, souvent, le fait de voir la mécanique du piège dans lequel il s'est enfermé suffit à déclencher un changement chez le client, surtout lorsqu'il y a de l'évitement expérientiel au sein de problématique.



S'ÉLOIGNER c'est me perdre de vue et laisser mes hameçons déterminer comment je vais agir et orienter mes décisions.

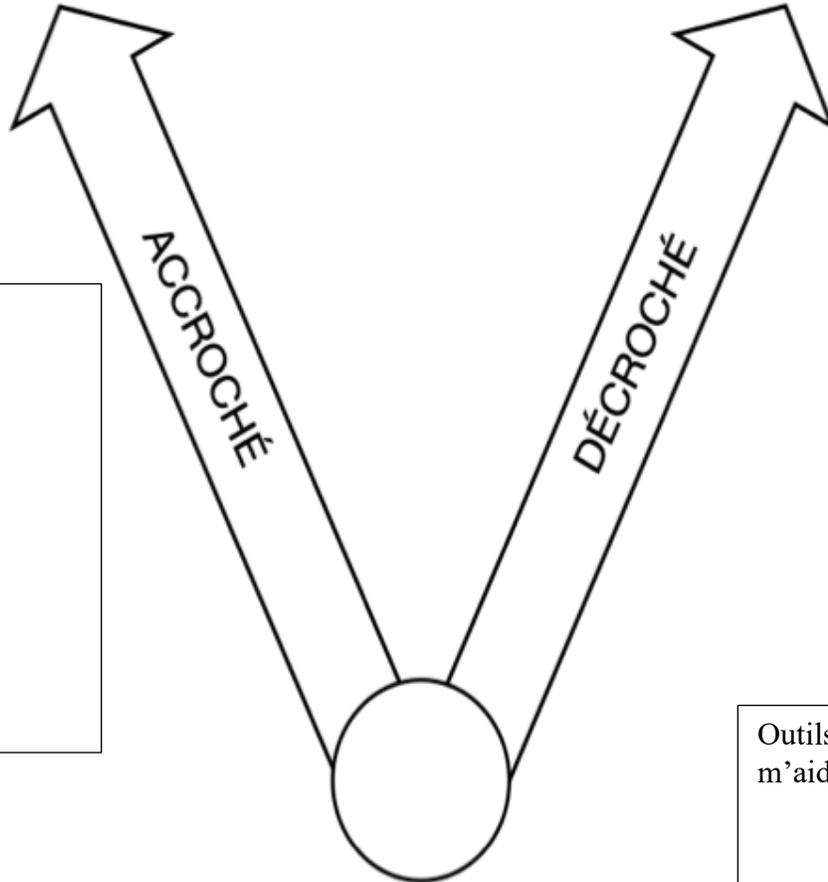
S'APPROCHER c'est être et agir comme qui je veux réellement être, c'est comment je désire me traiter et traiter les autres.

**S'ÉLOIGNER**

**S'APPROCHER**

Hameçons :

Rôle de



Situation(s)  
Pensées &  
Émotions

Outils/stratégies pour  
m'aider :

## **PARTIE #3**

### **L'approche psychanalytique**

#### **1. Le système psychique et ses composantes**

Sigmund Freud (1856-1939) est le fondateur de la pensée psychodynamique/psychanalytique. D'abord médecin neurologue de formation, il tira plusieurs conclusions à partir d'observations cliniques qui le menèrent à penser que l'esprit humain était semblable à un iceberg. C'est-à-dire que seule une petite pointe de la masse de glace s'élève au-dessus du niveau de l'eau (niveau de ce qui est conscient), alors que la plus grande partie, soit plus de 90%, demeure enfouie dans les profondeurs (inconscient). Il divisa l'iceberg comme suit :



Selon la conception freudienne, le comportement est le résultat de l'interaction des trois composantes de la personnalité (ou de la psyché), et nous ne sommes conscients que d'une infime partie de ce qui nous anime. En bref, le fonctionnement de la personne est le résultat d'un conflit pulsionnel constant.

## **2. Petit lexique freudien**

### **CONSCIENT**

⇒ Ce qui est perceptible aux sens, ce que l'individu connaît ou observe directement du milieu ou de lui-même.

### **PRÉCONSCIENT**

⇒ Ce qui échappe à la conscience tout en demeurant accessible si l'on y prête attention.

### **INCONSCIENT**

⇒ Partie la plus imposante de l'esprit, celle qui demeure inaccessible même si l'on y prête attention.

### **EROS**

⇒ Est synonyme d'instinct de vie. C'est l'énergie instinctuelle primordiale qui veille à la préservation et à la perpétuation de chacun.

### **THANATOS**

⇒ Désigne les pulsions de mort qui pourraient provoquer une tendance constante à retourner à un état premier d'inanition.

### **ÇA**

⇒ Présent à la naissance, c'est le bassin énergétique de la personne. Il représente tout le monde pulsionnel et toutes les expériences ou éléments refoulés par le moi. Presque entièrement inconscient, il fonctionne selon le principe de plaisir et le processus primaire, c'est-à-dire qu'il n'existe aucune organisation cohérente.

## **MOI**

⇒ Seconde instance psychique, elle se développe à partir du ça, mais grâce à l'influence du monde extérieur ; cette partie fonctionne selon le principe de réalité et le processus secondaire, afin d'assurer à la personne un mode de satisfaction acceptable. Instance médiatrice qui doit constamment composer avec le ça, le surmoi et le monde extérieur dans sa quête de solution. Un Moi vigilant possède et utilise 24 fonctions pour gérer le comportement de façon adaptée.

## **SURMOI**

⇒ De façon imagée, il s'agit de notre « conscience morale », qui nous renseigne sur ce qui est bien et ce qui est mal. C'est la troisième instance à se développer grâce à l'intériorisation des normes et des interdits parentaux, il a un rôle de juge.

## **PRINCIPE DE PLAISIR**

⇒ Mode de fonctionnement du ça : recherche de satisfactions pulsionnelles immédiates et ce, sans se soucier des conséquences possibles.

## **PRINCIPE DE RÉALITÉ**

⇒ Mode de fonctionnement du moi, il lui permet de retarder une demande instinctuelle afin de s'assurer que sa réalisation se fera d'une manière acceptable lorsqu'elle sera permise.

## **PRINCIPE DE MORALITÉ**

⇒ Principe directeur du surmoi, qui fixe les valeurs morales et qui les fait respecter, sinon il peut engendrer des sentiments de culpabilité et de remords.

### 3. Quelques principes de base en psychodynamique

- Tout origine du \_\_\_\_\_ (ce que l'on est, comment on agit).
- Le comportement est la résultante de la dynamique entre nos pulsions sexuelles (Eros) et agressives (Thanatos) et de l'équilibre adaptatif des trois instances psychiques de notre personnalité (Ça, Moi et Surmoi).
- Les mécanismes de défense offrent un soulagement \_\_\_\_\_ des tensions.
- Les troubles mentaux prennent, pour la plupart, origine dans \_\_\_\_\_. Ils apparaissent lorsque le système psychique n'arrive plus à gérer ses tensions.
- Le développement de l'individu se réalise par le biais des stades psychosexuels (\_\_\_\_\_): oral, anal, phallique, latence et génital.
- L'intervenant est un expert dans \_\_\_\_\_ et \_\_\_\_\_ de l'inconscient. Son but est de faire émerger les conflits non résolus au niveau de la conscience, car ils sont source de frustration, de confusion et des symptômes du trouble psychologique. Pour se faire, l'intervenant interprète les symboliques contenues dans le discours de son client.
- Le client « se soumet » au traitement prescrit par l'intervenant (libre association, \_\_\_\_\_, interprétation des \_\_\_\_\_).
- La « guérison » survient lorsque les tensions émergent à la surface du \_\_\_\_\_, car le subterfuge de l'inconscient se retrouve démasqué et n'a donc plus sa raison d'être.

## 4. Les mécanismes de défense

Les mécanismes de défense sont une fonction inconsciente du moi qui le protège des idées ou des émotions anxiogènes en l'empêchant de prendre conscience de leur contenu. Pour utiliser ces mécanismes, il doit donc y avoir un inconfort. La plupart de ces défenses sont saines, car elles amènent le moi à gérer l'anxiété tout en assouvissant certains instincts. Il est à noter que les mécanismes de défense n'apportent qu'un équilibre temporaire et que si les tensions ne sont pas gérées, elles finissent par ressortir et causer des problèmes (ex. anxiété, dépression, trouble du comportement alimentaire et autres).

Par contre, ces mécanismes peuvent aussi être pathogènes s'ils freinent l'adaptation en étant mécaniques, automatiques et rigides dans le fonctionnement. Anna Freud (fille de Sigmund Freud), développa grandement le sujet des mécanismes de défense du moi, en voici quelques exemples :

Mécanisme	Définition
1.	⇒ Mécanisme par lequel sont repoussées et maintenues dans l'inconscient toutes les représentations (images, pensées, souvenirs) qui risquent de provoquer de l'anxiété de la souffrance.
2.	⇒ Mécanisme par lequel la personne se protège d'une réalité désagréable/inacceptable/angoissante en refusant d'admettre son existence et donc de l'affronter.
3.	⇒ Mécanisme par lequel l'individu se réfugie dans l'imaginaire pour satisfaire ses désirs et ses pulsions frustrés, inassouvis.
4.	⇒ Mécanisme par lequel l'accent, l'intérêt, l'intensité d'une représentation sont susceptibles de se détacher de l'objet initial pour s'attacher à d'autres représentations, moins anxiogènes ou moins menaçantes.
5.	⇒ Mécanisme par lequel le corps absorbe les malaises par la création de symptômes physiques ou de douleurs.
6.	⇒ Mécanisme par lequel un sujet assimile un aspect, une propriété ou un attribut d'une autre personne ou d'une institution et se transforme totalement ou en partie sur le modèle de cet attribut.
7.	⇒ Mécanisme par lequel sont attribués à autrui des désirs ou des sentiments qu'une personne refuse de reconnaître comme étant les siens.

8.	⇒ Mécanisme par lequel des tendances désavouées par le moi sont transformées vers d'autres tendances pouvant être utilisées à des fins valables / utiles / appréciées / constructives / appréciables socialement.
9.	⇒ Mécanisme par lequel le sujet cherche à donner une formulation logique à ses comportements et à ses émotions de façon à les justifier auprès de lui-même et d'autrui.
10.	⇒ Mécanisme par lequel la personne se retrouve à un stade de développement inférieur par rapport à celui où elle se situait auparavant ; les comportements sont alors moins matures et ils déresponsabilisent la personne. À noter que le comportement doit exister dans le développement normal pour faire partie de ce mécanisme.
11.	⇒ Mécanisme par lequel les comportements et les dires de l'individu sont à l'opposé de ce qu'il ressent ou pense réellement au fond de lui-même, car il juge sa position interne inacceptable ou difficile à supporter socialement.
12.	⇒ Mécanisme par lequel l'individu n'arrive plus à intégrer la vision du positif et du négatif dans ses évaluations de lui-même et d'autrui, les comportements sont alors sous la forme du « tout ou rien ».
13.	⇒ Mécanisme par lequel le sentiment d'infériorité/d'incompétence ou la frustration sont ensevelis par une caractéristique désirable socialement ou une gratification pulsionnelle.
14.	⇒ Mécanisme par lequel l'engagement dans des comportements antisociaux ou excessifs envers soi-même ou les autres peut donner lieu à des conséquences négatives. Il s'agit d'un moyen très inadapté de gérer des émotions désagréables.
15.	⇒ Mécanisme l'individu se replie sur lui-même pour éviter le contact avec la réalité sociale extérieure qui lui serait trop souffrante.



## 5. Les fonctions du Moi

Redl et Wineman ont établi 22 façons différentes qui permettent au Moi d'atteindre son objectif d'équilibre. Certaines de ces fonctions sont des forces chez une personne alors que d'autres peuvent être à travailler. Selon Garon et Roy, 2 autres fonctions se sont ajoutées avec la pratique sans qu'on sache précisément d'où elles proviennent. Elles seront donc placées à la fin de cette liste pour en compter un total de 24.

Fonction	Définition
1.  La tolérance à la frustration	Lorsqu'une personne est confrontée à une situation qui risque de la brimer et qu'elle ressent de la frustration, elle supportera le niveau de contrainte et maîtrisera ses sentiments au lieu d'insister pour obtenir une satisfaction immédiate et complète de ses pulsions.
	<u>Ex.</u>
2.  L'élimination de l'anxiété, de l'insécurité et de la crainte	Lorsqu'une personne est confrontée à une situation qui génère de l'anxiété, de l'insécurité et/ou de la peur, elle aiguisera son sens de la réalité pour retrouver sa sécurité de la façon la plus adéquate possible (ex. demander à l'aide, trouver d'elle-même une solution).
	<u>Ex.</u>
3.  La résistance à la tentation	Lorsqu'une personne est confrontée à une situation où la satisfaction des pulsions conduirait au danger ou à la culpabilité, un « signal d'alarme » l'en informe et elle arrive à dépenser l'énergie nécessaire pour soutenir la résistance à la satisfaction des pulsions.
	<u>Ex.</u>

<p>4.</p> <p>La résistance à l'excitation et l'intoxication psychologique d'un groupe</p>	<p>Lorsqu'une personne est confrontée à une situation de groupe où il y a excitation abusive, le Moi sera en mesure de conserver ses mécanismes de contrôle du comportement au lieu d'altérer le niveau de conscience pour suivre les activités du groupe qui peuvent être néfastes.</p> <p><u>Ex.</u></p>
<p>5.</p> <p>La capacité à sublimer</p>	<p>Lorsqu'une personne est confrontée à une situation, une activité ou un objet qui présente des possibilités extrinsèques (ex. une chaise pour s'asseoir) elle les utilisera à bon escient au lieu de les utiliser à satisfaire d'autres besoins qui seraient inappropriés (ex. lancer la chaise à quelqu'un ou sur un mur).</p> <p><u>Ex.</u></p>
<p>6.</p> <p>Le soin des objets possédés en vue de leur usage futur</p>	<p>Lorsqu'une personne est en présence d'un objet ou d'une relation interpersonnelle, elle agira en congruence avec l'usage qu'elle prévoit faire de cet objet ou le développement futur de la relation en question.</p> <p><u>Ex.</u></p>
<p>7.</p> <p>La résistance à la panique devant la nouveauté</p> <p>(La gestion de ses réactions face à la nouveauté)</p>	<p>Lorsqu'une personne est confrontée à une situation qui n'a pas été expérimentée avant, qui est étrange ou que la personne manque d'habitude pour y faire face, le Moi n'aura pas tendance à se réfugier dans la connaissance illusoire, ni la prise de contrôle agressive ou encore dans la bouffonnerie.</p> <p><u>Ex.</u></p>

<p>8.</p> <p>Le contrôle des écluses du passé</p>	<p>Lorsqu'une personne est confrontée à une situation traumatisante du passé (ou à des éléments de cette dernière), elle ne perdra pas son sens critique de la réalité, car elle aura en contrôle ce qui appartient au passé par rapport à la situation présente qu'elle vit.</p> <p><u>Ex.</u></p>
<p>9.</p> <p>La non-désorganisation devant la culpabilité</p> <p>(La capacité à réagir face à la culpabilité)</p>	<p>Lorsqu'une personne est confrontée à une situation qui lui fait ressentir de la culpabilité, elle ressent cette dernière et l'analyse pour la rattacher aux valeurs et aux normes sociales qui ont été transgressées afin de réparer son tort.</p> <p><u>Ex.</u></p>
<p>10.</p> <p>La considération des maillons de contribution personnelle dans la chaîne causale</p>	<p>Lorsqu'une personne est confrontée à une situation où du tort a été causé, elle sera en mesure de se souvenir et de définir sa propre contribution à une chaîne entière et totale d'éléments qui relatent la situation problématique.</p> <p><u>Ex.</u></p>
<p>11.</p> <p>L'établissement spontané des contrôles de substitution</p>	<p>Lorsqu'une personne est confrontée à une situation où le contrôle extérieur est disparu, elle est capable de déployer l'énergie nécessaire pour mettre en place son propre contrôle intérieur et de gérer ses pensées et ses comportements.</p> <p><u>Ex.</u></p>

<p>12.</p> <p>Rester raisonnable sous le choc des offres de satisfaction/ d'attention inattendue</p>	<p>Lorsqu'une personne est confrontée à une situation où elle peut subitement répondre de façon saine à un besoin, elle agira de façon à satisfaire ce besoin. Par ce fait, elle n'adoptera pas des attitudes opposées à la satisfaction.</p>
	<p><u>Ex.</u></p>
<p>13.</p> <p>Le recours aux anciennes images de satisfaction</p>	<p>Lorsqu'une personne est confrontée à une situation d'ennui, de confusion, d'excitation, de chagrin ou de mauvaise humeur, elle a des ressources variées pour profiter de souvenirs (images mentales) et d'expériences qui lui ont plu antérieurement.</p>
	<p><u>Ex.</u></p>
<p>14.</p> <p>Le réalisme devant les pièges de la routine et les règles</p>	<p>Lorsqu'une personne est confrontée à une situation de routine où des règles sont à suivre, elle les suit sans en trouver les failles possibles pour s'y défilier et ainsi toucher des conséquences désagréables.</p>
	<p><u>Ex.</u></p>
<p>15.</p> <p>La guerre contre le temps</p> <p>(La capacité à réagir en tenant compte du temps)</p>	<p>La personne démontre la capacité d'établir la distinction entre son expérience subjective du temps et la mesure objective de ce dernier. Il n'y a pas non plus de confusion entre les différentes mesures du temps.</p>
	<p><u>Ex.</u></p>

<p>16.</p> <p>L'évaluation de la réalité sociale</p>	<p>Lorsqu'une personne est confrontée à une situation sociale, elle arrive à être sensible aux personnes, au code du groupe et aux différentes bonnes conduites des lieux que fréquente le groupe en question.</p>
	<p><u>Ex.</u></p>
<p>17.</p> <p>S'instruire d'après son expérience personnelle</p>	<p>Réfère à la capacité qu'a une personne d'apprendre et de réutiliser ses apprentissages dans des situations futures. Les connaissances sont au niveau cognitif et comportemental selon les expériences.</p>
	<p><u>Ex.</u></p>
<p>18.</p> <p>Tirer des déductions de ce qui arrive aux autres</p>	<p>Lorsqu'une personne est confrontée à une situation ambiguë, elle arrive à se remémorer ce qui est survenu à un pair pour tirer des déductions de ce qui lui arrivera si elle décide d'agir de la même façon.</p>
	<p><u>Ex.</u></p>
<p>19.</p> <p>La gestion de la réaction à l'échec, au succès et à l'erreur</p>	<p>Lorsqu'une personne est confrontée à une situation d'échec, d'erreur ou de succès, elle se comporte avec réalisme et de façon raisonnable. Elle ne se dévalorise pas, ni se prend pour une autre en rabaissant ceux qui l'entourent.</p>
	<p><u>Ex.</u></p>

<p>20.</p> <p>La gestion de la réaction à la compétition</p>	<p>Lorsqu'une personne est confrontée à une situation de compétition, elle acceptera la frustration et les rôles de chaque personne, elle soumettra ses besoins personnels pour un moment, contrôlera son agressivité et acceptera la victoire sans rabaisser l'adversaire tout en supportant l'échec sans se désorganiser.</p> <p><u>Ex.</u></p>
<p>21.</p> <p>Conserver son intégrité au contact du groupe</p>	<p>Lorsqu'une personne est confrontée à une situation de vie de groupe, elle conservera une certaine modestie dans son adaptation tout en restant elle-même, et elle renoncera à la tentation d'exploiter les autres de quelque manière que ce soit.</p> <p><u>Ex.</u></p>
<p>22.</p> <p>La sagesse dans l'évolution et le choix des moyens</p>	<p>Lorsqu'une personne est confrontée à une situation problématique, elle sera consciente des multiples approches possibles pour résoudre le problème, la solution sera juste et les résultats qui ne sont pas spontanément apparents sont aussi considérés.</p> <p><u>Ex.</u></p>
<p>23.</p> <p>La capacité à gérer ses pulsions sexuelles</p>	<p>Lorsqu'une personne est confrontée à une situation d'excitation sexuelle, elle parvient à évaluer les risques inhérents à la satisfaction immédiate de cette pulsion, tout en considérant le contexte qui est présent. Le Moi permettra d'attendre et de raisonner le conflit et la tentation.</p> <p><u>Ex.</u></p>
<p>24.</p> <p>La capacité à gérer ses pulsions agressives</p>	<p>Lorsqu'une personne vit une situation où elle ressent de la colère, de l'agressivité, elle parvient à ne pas déverser ses pulsions en actes agressifs envers les objets, autrui ou elle-même. Le Moi trouve des moyens adaptés de signifier son émotion et de la gérer.</p> <p><u>Ex.</u></p>

Tableau récapitulatif des fonctions d'adaptation du Moi

#	FONCTIONS D'ADAPTATION DU MOI
1	Capacité de tolérer la frustration
2	Capacité à éliminer l'anxiété, l'insécurité et la crainte
3	Capacité à résister à la tentation
4	Capacité à contrôler l'excitation et l'intoxication psychologique du groupe
5	Capacité à sublimer
6	Capacité à apporter des soins aux objets
7	Capacité à gérer ses réactions devant la nouveauté
8	Capacité à gérer ses réactions face aux situations du passé
9	Capacité à réagir face à la culpabilité
10	Capacité à reconnaître sa contribution personnelle dans un processus de cause à effet
11	Capacité de substituer le contrôle externe par un contrôle interne
12	Capacité à rester raisonnable face à l'attention et à la gratification
13	Capacité à recourir aux anciennes images de satisfaction
14	Capacité à accepter les règles et la routine
15	Capacité à agir en tenant compte du temps
16	Capacité à agir en fonction de la réalité sociale
17	Capacité à apprendre de ses expériences
18	Capacité à apprendre de l'expérience des autres
19	Capacité à gérer ses réactions face à l'échec, le succès et les erreurs
20	Capacité à gérer ses réactions face à la compétition
21	Capacité à demeurer intègre au contact du groupe
22	Capacité à évaluer pour choisir les bons moyens
23	Capacité de faire face à ses pulsions agressives
24	Capacité de faire face à ses pulsions sexuelles

## 6. Fiche technique de l'approche psychodynamique

<b>Modèle</b>	Exploration de l'inconscient
<b>Techniques</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Libre association</li> <li>- Analyse : mécanismes de défense et fonctions du Moi</li> <li>- Tests projectifs (taches d'encre, interprétation des rêves)</li> </ul>
<b>Définition</b>	Cette approche vise à découvrir des conflits entre le conscient et l'inconscient qui seraient à l'origine de plusieurs souffrances psychiques et de nombreux comportements déviants.
<b>Fondements théoriques</b>	Les conflits entre le conscient et l'inconscient sont liés entre autres à des mécanismes de défense (eux-mêmes inconscients). Une fois « démasqués », les conflits n'ont plus lieu d'être et le problème se résorbe plus ou moins facilement.
<b>Problématiques privilégiées</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Troubles dépressifs récurrents ou chroniques</li> <li>- Mal de vivre diffus</li> <li>- Patterns relationnels nuisibles</li> <li>- Dépendances et autres chronicités malades</li> </ul>
<b>Rôle de l'intervenant</b>	L'intervenant est un expert qui maîtrise les processus et les symboliques de l'inconscient.
<b>Clientèle cible</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Clients ayant le temps et l'argent.</li> <li>- Clients désirant explorer leur passé, leur vécu personnel afin de comprendre leur mode de fonctionnement plus en profondeur (capacité d'introspection nécessaire).</li> </ul>
<b>Principales limites</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thérapies longues et coûteuses.</li> <li>- Les résultats sont souvent perceptibles seulement après une longue période de thérapie (pas en urgence).</li> <li>- Demande une grande expertise de l'intervenant</li> </ul>

## **PARTIE #4**

# **Les techniques de manipulation du comportement de surface**

Les principaux auteurs de ces techniques sont Reld et Wineman, dans les années 70. Ces techniques, si elles sont utilisées adéquatement, sont particulièrement efficaces, entre autres pour les éducateurs spécialisés.

### **a. Quelques principes de base**

- Les techniques d'intervention directe visent l'arrêt immédiat d'un comportement de surface lorsque la situation l'exige.
  
- La plupart du temps, ces techniques n'ont \_\_\_\_\_ valeur clinique en soi. Cependant, dans certaines circonstances précises, certaines peuvent être utilisées comme outils cliniques.
  
- Lorsqu'elles sont utilisées telles que prescrites (en fonction des indications et des contre-indications), sont étonnamment efficaces.
  
- Elles sont au nombre de \_\_\_\_, fortement \_\_\_\_\_. On doit les utiliser dans un ordre strict. La hiérarchie les présente de la plus souple à la plus dure.
  
- Les objectifs des techniques sont les suivantes :
  - a.
  - b.
  - c.
  - d.

□ Trois grands facteurs décisionnels :

- a.
- b.
- c.

## **b. Les techniques d'intervention selon Reld et Wineman**

1. Ignorance intentionnelle
2. Intervention par un signe quelconque
3. Proximité et contrôle par le toucher
4. Participation émotive de l'intervenant
5. Injection d'affection
6. Décontamination de la tension par l'humour
7. Aide opportune
8. L'interprétation comme intervention
9. Regroupement
10. Restructuration
11. L'appel direct
12. Restriction de l'espace / Limitation dans l'usage des outils
13. Retrait
14. Contrainte physique
15. Permission et interdiction formelle
16. Promesses et récompenses
17. Punitions et menaces

## Technique d'intervention # 1 L'ignorance intentionnelle

### Définition

- Ignorer de façon intentionnelle un comportement inacceptable (inadéquat).
- Faire comme si le comportement (verbal ou non) n'avait pas lieu.
- C'est le comportement de la personne qui est ignoré, et non la personne.
- Le but est de « faire tomber » certains comportements d'eux-mêmes, comme ceux qui ont pour objectif de tester l'adulte ou l'autorité.
- Permet aussi aux tensions accumulées de se décharger pour faire place au calme.

### Indications

- ▶ Lorsque le comportement inadéquat vise à
- ▶ Lorsque le comportement inadéquat est tolérable, non contagieux et non dangereux (ni pour la personne ni pour les autres) et que cela ne risque pas de dégénérer.
- ▶

### Contre-indications

- ▶ Présence d'un danger de contagion ou que le groupe est
- ▶ Si c'est une personne qui est rejetée ou qui se sent rejetée : il y aura augmentation du sentiment de rejet.
- ▶
- ▶ Si le lien avec le client n'est pas suffisamment fort (ne provoquera aucun effet)
- ▶ Avec un sujet qui présente des manifestations prépsychotiques ou de psychose chronique (il vaut mieux le ramener à la réalité en intervenant).

## **Précautions**

- ▶ Analyser le lien que l'on a avec le client.
- ▶
- ▶ Toujours juger la situation pour savoir quand ignorer vs intervenir.

## **Comportements-type de l'éducateur**

- ▶ L'intervenant continue de faire ce qu'il faisait (sans s'arrêter).
- ▶ Aucune

## **Qualités de l'éducateur**

- ▶ Jugement
- ▶
- ▶ Sensibilité à l'autre

## **Clientèles**

- ▶ Enfants en milieu de garde
- ▶ Personnes atteintes de DI
- ▶ Toute personne ayant un jugement inaltéré

## **Exemples**

## **Technique d'intervention # 2**

### **L'intervention par un signe quelconque**

#### **Définition**

- Signal discret quelconque ou manifestation non verbale à distance pour attirer l'attention de l'individu et lui signifier notre désapprobation, c'est-à-dire que son comportement n'est pas souhaitable, mais \_\_\_\_\_.
- L'intervention a plus de chance de fonctionner si le signe est convenu d'avance avec le client.
- Il s'agit d'une intervention pour supporter une faiblesse du Moi dans ses capacités de contrôle (manque de vigilance).

#### **Indications**

- ▶ Avec un sujet agressif, car c'est une intervention indirecte et elle évite
- ▶ Pour une personne qui souffre de dévalorisation et qui ne pourrait accepter la critique devant les autres.
- ▶ Quand le sujet a déjà un
- ▶ Utilisation corrective

#### **Contre-indications**

- ▶ Lorsque le sujet
- ▶ Lorsqu'il n'y a pas de relation de confiance (complicité) entre l'intervenant et le sujet.
- ▶ Lorsque le client veut

## **Précaution**

- ▶ S'assurer que le signe est clair (convenu d'avance) entre l'éducateur et le client.

## **Comportements-type de l'éducateur**

- ▶ Ensemble de comportements relativement discrets : toux, clin d'œil, tape amicale, signe de la main ou de la tête...

## **Qualités de l'éducateur**

- ▶
- ▶ Sens de l'observation
- ▶

## **Clientèles**

- ▶ Enfants en milieu de garde
- ▶ Personnes atteintes de DI
- ▶ Personnes atteintes de symptômes psychotiques
- ▶ Personnes atteintes d'autisme

## **Exemples**

## **Technique d'intervention # 3**

### **La proximité et le contrôle par le toucher**

#### **Définition**

- Être près de l'individu (se rapprocher) ou le toucher physiquement (ex. main sur l'épaule) dans le but d'aider la personne à se contrôler.
- Apporte un soutien au Moi et aide la personne à se calmer. Pour certains, seulement le rapprochement sera suffisant, alors que pour d'autres c'est le contact physique rassurant qui les apaisera devant une situation angoissante, frustrante ou de désobéissance.

#### **Indications**

- ▶ Pour prévenir ou arrêter un état d'excitation, d'agressivité ou de désorganisation.
- ▶
- ▶ Lors des sorties de groupe ou des
- ▶ Pour faire face à la nouveauté ou à une éventuelle
- ▶ S'applique à des gens
- ▶

#### **Contre-indications**

- ▶ Toucher = prudence de mise (cas de personnes ayant été abusées).
- ▶ Lorsqu'il y a méfiance ou
- ▶ Ne sert pas à faire face aux situations de grande détresse, aux conduites nettement pathologiques ou aux frustrations intenses.

## **Précautions**

- ▶ À utiliser avec dosage, sinon cela peut engendrer une dépendance de la part du client face à la présence de l'éducateur.
- ▶
- ▶
- ▶ Être à l'affût des signes de malaise.

## **Comportements-type de l'éducateur**

- ▶ Se tenir à côté de la personne
- ▶ Rester dans le champ visuel de la personne.
- ▶ Toucher

## **Qualités de l'éducateur**

- ▶
- ▶ Contrôle
- ▶ Relation

## **Clientèles**

- ▶
- ▶ Personnes atteintes de DI
- ▶
- ▶ Toutes autres, avec discernement

## **Exemples**

## **Technique d'intervention # 4**

### **La participation émotive de l'intervenant**

#### **Définition**

- L'intervenant démontre de l'intérêt face à une activité de la personne, il participe à ce qui l'intéresse, à ce qui la fascine ou la rend heureuse.
- C'est une forme d'encouragement, de soutien et de support pour le client dans une activité.
- Cette technique suppose donc un réel intérêt de la part de l'intervenant face à l'autre personne.
- Vise à créer, maintenir et renforcer un lien, une relation.

#### **Indications**

- ▶ Lorsque le client est sur le point de perdre intérêt, de paniquer ou de déranger pendant qu'il fait la tâche.
- ▶ Pour améliorer l'estime quand le client en a un faible et qu'il a besoin d'encouragement.
- ▶

#### **Contre-indications**

- ▶ Lorsque la personne utilise des
  
- ▶ Lorsque l'anxiété (ou autre réaction émotive) est
- ▶ Lorsqu'il y a des comportements de nature psychotique (ex. délire, hallucinations), des signes de pathologie manifeste (ex. auto mutilation).
- ▶ Lorsque le client a de la difficulté à recevoir des marques d'attention (peut être perçu comme une intrusion dans la vie privée).

## **Précautions**

- ▶ Évaluer la dynamique du client face au fait qu'il recevra de l'attention.
- ▶ S'introduire doucement.
- ▶
- ▶

## **Comportements-type de l'éducateur**

- ▶ Poser des questions sur ce que la personne fait, lui demander de nous l'expliquer, de nous le démontrer...
- ▶ Regarder agir la personne, retourner souvent la voir...

## **Qualités de l'éducateur**

- ▶
- ▶

## **Clientèles**

- ▶
- ▶ Personnes atteintes de DI
- ▶ Personnes
- ▶ Personnes

## **Exemples**

## **Technique d'intervention # 5**

### **L'injection d'affection permettant de garder son contrôle en face des poussées d'anxiété**

#### **Définition**

- Il s'agit d'une marque concrète et directe d'affection ou de sympathie envers un individu pour \_\_\_\_\_.
- Plus les clients sont jeunes, plus ils sont spontanés et directs dans leurs demandes d'affection, mais plus ils vieillissent, plus l'éducateur doit être aux aguets, surveiller et agir selon les besoins.

#### **Indications**

- ▶ Avec un client qui a besoin d'attention : qui semble perturbé, qui se sent rejeté, qui ne se croit pas accepté ou qui est anxieux.
- ▶
- ▶
- ▶ Si l'éducateur est capable de donner de l'affection, de toucher le client pour intervenir avec ce dernier.

#### **Contre-indications**

- ▶
- ▶ Client qui cherche à séduire l'intervenant ou que le geste pourrait être interprété comme étant de la séduction de la part de l'intervenant.
- ▶ Lorsque le client ne veut pas d'affection

## **Précautions**



▶ Attention aux personnes ayant vécu de la violence physique ou des abus sexuels.

## **Comportements-type de l'éducateur**



▶ Caresse

▶ Secret (complicité exclusive)

## **Qualités de l'éducateur**



▶ Honnêteté



## **Clientèles**

▶ Toutes

## **Exemples**

## **Technique d'intervention # 6**

### **La décontamination de la tension par l'humour**

#### **Définition**

- L'humour est une parole drôle, intelligente, plus ou moins subtile, qui a pour but dans cette technique de faire baisser la tension.
- L'humour est différent de \_\_\_\_\_ (comprend un élément d'insulte).
- L'humour est différent du \_\_\_\_\_ (attaque verbale qui a pour effet de liquider la tension de celui qui l'utilise).
- L'humour est différent de la \_\_\_\_\_ (complicité amicale entre deux personnes).
- L'humour est différent du \_\_\_\_\_ (se servir de la personne et/ou de ses comportements pour en faire la risée devant tout le monde présent. L'individu se sent alors honteux, impuissant et rejeté).

#### **Indications**

- ▶ Dédramatiser une
- ▶ Créer une diversion afin de rompre un climat tendu.
- ▶ Pour minimiser (sans ridiculiser) le sentiment de culpabilité ou la peur d'un client.
- ▶ Détendre l'atmosphère, soulager les tensions et faire baisser

#### **Contre-indications**

- ▶ Avec une personne qui a tendance à prendre tout au sérieux (susceptible).
- ▶ On ne peut faire des farces avec la dynamique interne du client, cela revient à éclater au grand jour ses vulnérabilités (ex. envers un client passif : « Toi, te fâcher, ben voyons dont j'aimerais bien voir ça ! »)
- ▶ Ne jamais faire de farces sur les

## **Précautions**

- ▶ Le type d'humour doit être raffiné et respectueux.
- ▶

## **Comportements-type de l'éducateur**

- ▶ Blagues, jeux de mots...
- ▶ Imitations (toujours dans le respect)

## **Qualités de l'éducateur**

- ▶
- ▶ Sécurité
- ▶ Contrôle

## **Clientèles**

- ▶ Toutes en général, mais il faut savoir utiliser le bon niveau d'humour
- ▶ Moins efficace avec les personnes âgées et les TSA

## **Exemples**

## Technique d'intervention # 7

### L'aide opportune

#### Définition

- Il s'agit d'aider la personne d'une façon minimale, au bon moment, devant une tâche précise lorsqu'elle en a vraiment besoin.
- L'aide opportune est une mesure préventive et de support pouvant empêcher la désorganisation, le \_\_\_\_\_ et \_\_\_\_\_.
- L'aide peut être physique, intellectuelle... bref, c'est « donner un coup de pouce » au client.

#### Indications

- ▶ Lorsque le seuil de tolérance de l'individu devant une frustration, un défi trop grand, un manque de persévérance, une fatigue devant l'effort va mener à une désorganisation si on laisse le client seul face à la tâche.
- ▶ Quand il est possible de ne pas attirer l'attention de tout le groupe sur la personne en difficulté (plus l'aide est discrète, plus c'est efficace).
- ▶ Pour que la personne vive

#### Contre-indications

- ▶
- ▶ Quand le client développe une dépendance et/ou qu'elle attend et se fie sur l'aide que l'éducateur va lui procurer. Cette situation engendre un état de demandes perpétuelles et va à l'encontre du développement de l'autonomie et de la confiance en soi du client.

## **Précautions**

- ▶ Ne pas
- ▶ Si la personne est trop souvent aidée, elle peut avoir l'impression qu'elle ne fait rien seule et elle n'a donc pas la chance de s'appropriée sa réussite et la valorisation qui s'en suit.
- ▶

## **Comportements-type de l'éducateur**

- ▶ Faire avec la personne.
- ▶
- ▶ Encourager en participant à la tâche...

## **Qualités de l'éducateur**

- ▶
- ▶

## **Clientèles**

- ▶ Toutes, selon la personnalité des clients.

## **Exemples**

## **Technique d'intervention # 8**

### **L'interprétation comme intervention**

#### **Définition**

- Correspond à un échange verbal qui vise à aider le client à comprendre le sens d'une situation qu'il a mal interprétée, ou à amener le client à découvrir ses propres motivations.
- Il ne s'agit pas d'une technique destinée à régler les problèmes \_\_\_\_\_ et \_\_\_\_\_ de l'individu, mais ayant pour but de cesser un comportement en lui donnant un sens.

#### **Indications**

- ▶ Quand la personne a mal interprété une situation et que son comportement est causé essentiellement par un
- ▶ Quand le client a une bonne relation avec l'intervenant : on n'accepte pas une interprétation d'une personne
- ▶ Si le client est capable d'évaluer la réalité et de penser à son comportement en lien avec l'analyse qu'on lui propose.

#### **Contre-indications**

- ▶ Lorsque le client ne peut comprendre ou faire les liens entre son comportement et l'interprétation qu'on lui propose.
- ▶ Lorsque la personne
- ▶ Grande prudence avec les clients qui sont portés à faire parler les intervenants ou qui manipulent. L'éducateur doit éviter de parler pour rien.
- ▶

## **Précautions**

- ▶
- ▶ S'assurer que le client peut la comprendre.

## **Comportements-type de l'éducateur**

- ▶ Expliquer un comportement ou une réaction d'un client.
- ▶ Commenter ou donner des exemples face à une situation.
- ▶

## **Qualités de l'éducateur**

- ▶
- ▶ Capacité d'analyse et de compréhension de l'événement
- ▶ (sinon, cette technique n'a aucun effet)

## **Clientèles**

- ▶
- ▶
- ▶ Personnes
- ▶ Personnes souffrant d'un handicap physique
- ▶ TSA (sans DI)

## **Exemples**

## Technique d'intervention # 9 Le regroupement

### Définition

- C'est un changement \_\_\_\_\_ dans la formation des groupes ou des sous-groupes de personnes. Il y en a deux types :

a. Regroupement \_\_\_\_\_

- Consiste à changer le client de milieu.

Ex. Changer un élève de classe.

b. Regroupement \_\_\_\_\_

- Consiste à changer un client de sous-groupe.

Ex. Changer la composition d'une équipe de travail en classe.

### Indications

► Pour éviter ou arrêter des comportements contagieux

► Lorsqu'on s'aperçoit qu'un client supporte un leader négatif par crainte, ou que celui-ci le détruit.

► Lorsqu'on évalue que le changement pourrait aider le client, répondre à ses besoins et

### Contre-indications

► Lorsque la personne n'est pas prête à changer de groupe (augmentation du niveau d'insécurité).

► Lorsque le nouveau groupe n'est pas prêt à recevoir une nouvelle personne.

## Précautions

- ▶
- ▶ S'assurer que cette mesure est suffisante et qu'elle ne consiste pas en un simple déplacement du problème.
- ▶ Le changement doit être bien préparé, donc la personne doit être accueillie au sein du nouveau groupe.
- ▶ Il est nécessaire de connaître la composition des groupes, les forces, les faiblesses, la dynamique des interactions (leader) avant de procéder à un regroupement.

## Comportements-type de l'éducateur

- ▶
- ▶

## Qualités de l'éducateur

- ▶ Neutre (pas de préférence au sein du groupe)
- ▶
- ▶

## Clientèles

- ▶ Toutes (sauf autismes ou )

## Exemples

## Technique d'intervention # 10

### La restructuration

#### Définition

- La restructuration est tout simplement un \_\_\_\_\_ d'activité (qui ne fonctionne plus) contre une autre activité qui répond mieux aux besoins immédiats des personnes.
- Sert à faire face aux \_\_\_\_\_ imprévues et subites.
- Permet de recadrer l'attention et l'activité des clients sans toutefois punir, se fâcher ou même en venir à chicaner les clients.

#### Indications

- ▶ Quand l'activité ne répond pas ou plus aux besoins du client ou à sa capacité, par exemple si les défis proposés sont trop ou pas assez difficiles (principe de la délicieuse incertitude).
- ▶ Quand les participants se désintéressent (tuer le jeu avant qu'il ne meurt).
- ▶

#### Contre-indications

- ▶ Ne pas le faire trop souvent ; \_\_\_\_\_, car sinon l'intervenant valorise le découragement et la loi du moindre effort devant une difficulté.
- ▶ Lorsque les changements peuvent engendrer un trop haut niveau d'anxiété.
- ▶ Si la réaction du client (colère, découragement) provient du passé et non de l'activité en cours, le fait de restructurer le programme ne résoudra pas son problème.
- ▶

## **Précautions**

- ▶ Technique à utiliser avec parcimonie.
- ▶
- ▶ Annoncer le changement quelques instants à l'avance.

## **Comportements-type de l'éducateur**

▶

## **Qualités de l'éducateur**

- ▶ Sens de l'observation
- ▶
- ▶ Jugement pour évaluer la pertinence de changer ou non d'activité

## **Clientèles**

- ▶ Toutes (sauf les très \_\_\_\_\_)

## **Exemples**

## Technique d'intervention # 11 L'appel direct

### Définition

- Il s'agit de faire appel à quelque chose \_\_\_\_\_ chez le client, comme par exemple une valeur, une force, une relation, une forme de jugement social.
- L'intervenant interpelle donc la personne en lui rappelant certains éléments de la réalité pour qu'elle comprenne (au lieu de lui donner un ordre).
- On offre donc un pouvoir de contrôle à la personne, \_\_\_\_\_.

### Indications

- ▶ Lorsque le comportement risque d'avoir
- ▶ Permet d'éviter de donner un ordre, une punition ou une menace.
- ▶ A un effet clinique responsabilisant, donc il faut que le client puisse faire la
  
- ▶ Lorsque le client est capable de contrôle interne, c'est-à-dire capable de comprendre le sens de l'appel et d'arrêter son comportement.
- ▶ Lorsque le client est capable d'imaginer les conséquences de son comportement.
- ▶ Lorsque l'éducateur est capable de faire appel à quelque chose de positif chez le client.
- ▶ S'il existe un minimum de confiance entre l'éducateur et le client afin d'obtenir la collaboration de ce dernier.
- ▶ Si le client comprend le sens de

## **Contre-indications**

- ▶ Lorsque les valeurs auxquelles on se réfère ne signifient rien pour la personne.
- ▶ Lorsque le client perçoit mal la réalité sociale, il est inutile de faire appel à la décence, à la politesse, au respect des autres, car il n'a pas de référence pour évaluer si
- ▶ Lorsque l'adulte est vu comme un ennemi, inutile de faire appel à la raison, le client se fait alors une gloire de
- ▶ Si la fonction du Moi est défaillante, vérifier la correspondance avec le type d'appel qui sera voué à l'échec (ex. faire appel à l'esprit sportif si le client n'a pas la fonction du Moi réaction face à la compétition et à l'échec développée).

## **Précautions**

- ▶ Plus efficace si l'appel n'est pas fait devant le groupe (préserver l'image du client).
- ▶
- ▶ Changer les ordres en formulations positives (ex. « Ferme le robinet » devient « Le robinet est resté ouvert et l'eau se gaspille »).

## **Comportements-type de l'éducateur**

▶

## **Qualités de l'éducateur**

- ▶ Capacité de reconnaître les valeurs de la personne
- ▶ Capacité de créer un lien de confiance
- ▶

## Clientèles

- ▶ Adultes et adolescents
- ▶ Enfants ayant la capacité de comprendre l'appel

### Types d'appels

#### ▶ Appel à une relation personnelle

C'est le fait d'être proche de la personne (ami, éducateur, conjoint...) qui permet à l'intervenant de faire une demande au nom de cette relation.

Ex : « Ça fait des années qu'on travaille ensemble pour atteindre nos objectifs, tu veux vraiment me laisser tomber? »

#### ▶ Appel à une réalité physique

Nommer ce qui va se produire face à des conditions extérieures (ex. météo) ou quant à l'usage -souvent inadéquat- des objets.

Ex : « Regarde le temps qu'il fait...si tu sors tes jouets à l'extérieur, tu vas les détremper... »

#### ▶ Appel aux conséquences indésirables

Identifier les effets néfastes à court et/ou long terme d'un comportement sur des objets ou sur des personnes.

Ex : « Tu comprends bien que le fait de quitter ton emploi te coupera tes revenus et donc tes possibilités d'être autonome. »

#### ▶ Appel aux réactions d'autrui

Nommer comment les autres (inconnus dans un lieu public) pourraient percevoir la situation dans laquelle se trouve le client.

Ex. « En t'habillant ainsi, il serait facile pour les gens de penser que tu appartiens à un gang de rue et donc de ne te faire aucunement confiance. »

► **Appel au sens des valeurs et aux exigences du Surmoi**

Il s'agit d'un rappel de la situation de choix dans laquelle se trouve la personne en tentant de l'orienter avec ses valeurs et ses attentes/exigences envers elle-même.

Ex : « Vous êtes beaucoup trop fiable pour laisser tomber vos engagements. »

► **Appel à des schèmes de valeurs collectives**

Faire le lien entre un comportement du client et les valeurs d'un milieu auquel il appartient ou qu'il désire appartenir.

Ex : « Tu sais que la sobriété est essentielle pour faire partie de ce groupe de thérapie. »

► **Appel à l'amour propre**

On utilise ici l'honneur de la personne, la qualité de l'image qu'elle projette d'elle-même en lien avec ce qu'elle désire vraiment être (ou ne pas être) pour tenter de faire changer son comportement.

Ex : « Je ne crois pas que ton comportement actuel soit un reflet de qui tu désires vraiment être. »

► **Appel au jugement social**

Faire le lien entre le comportement dysfonctionnel et comment la personne devrait se comporter en public si elle tient compte de la réalité sociale.

Ex : « Vous savez très bien comment vous comportez convenablement au restaurant, alors en considérant que vous n'êtes pas les seuls clients qui désirent passer un bon moment, réajustez immédiatement vos comportements. »

► **Appel aux réactions des compagnons**

On nomme comment les collègues, amis ou autres personnes proches pourraient réagir face à un comportement reprochable de la part du client.

Ex : « Je ne crois pas que tes coéquipiers seraient d'accord avec le fait que tu as plagié la section du travail dont tu es responsable. »

► **Appel à la hiérarchie**

C'est le fait d'identifier les instances directrices responsables ainsi que leurs modes de conduite afin de justifier ou de valider des comportements.

Ex : « Je ne crois pas que la direction serait en accord avec votre façon de traiter les clients pendant les heures de travail. »

► **Appel à des considérations personnelles**

Il s'agit de faire une demande en nommant un besoin personnel en guise de justification.

Ex. « Baissez le son de la télévision svp, j'ai vraiment mal à la tête. »

► **Appel à la fierté éprouvée par une amélioration personnelle**

On nomme ici le sentiment de fierté que doit éprouver le client face à ses efforts dans le but qu'il maintienne ses acquis.

Ex : « Après tout ce temps d'abstinence, tu dois tellement être fier de toi, il ne faut surtout pas lâcher maintenant! »

► **Appel à un projet personnel/ aux ambitions**

Dans un moment difficile, on fait ressortir les idées futures, les désirs de changements sous forme de projets ou de rêves que possède la personne dans le but de susciter de la motivation.

Ex : « C'est certain que pour devenir éducateur il faut étudier pour ainsi passer tes examens et obtenir ton diplôme. »

## **Technique d'intervention # 12**

### **La restriction de l'espace**

### **La limitation dans l'usage des outils**

#### **Définition**

- \_\_\_\_\_ complète ou partielle de l'usage de matériel, d'instruments ou d'un local en particulier.
- Technique d'ordre \_\_\_\_\_, qui permet d'organiser une routine, un code qui favorise le renforcement du Moi qui a parfois de la difficulté à résister devant certaines situations (grand corridor = occasion de courir et de crier, un camarade s'enfuit = on le suit).

#### **Indications**

- ▶
- ▶ Pour éviter une désorganisation d'un individu ou d'un groupe et donc les interventions de nature punitive.
- ▶ Lors d'une activité, si un client utilise un objet avec exagération, l'éducateur peut être appelé à le lui enlever (confisquer) ou lui demander de le ranger, donc restreindre son utilisation pour un temps limité et clairement identifié.
- ▶ Pour faire une surveillance efficace et rassurer les clients qui vont sentir un encadrement et de la sécurité personnelle face à une limitation.
- ▶ Utiliser la technique de \_\_\_\_\_ suite à la limitation pour donner un sens à cette dernière.

#### **Contre-indications**

- ▶ Attention aux objets qui ont une signification
- ▶ Ne pas restreindre en étant agressif, sinon
- ▶ S'il y a des risques que le client se sente rejeté.

## **Précautions**

- ▶ Bien expliquer l'intervention au début aux clients et être clair dans nos consignes : dire pourquoi on le fait et jusqu'à quand.
- ▶ Si on l'utilise trop,

## **Comportements-type de l'éducateur**

- ▶ « Tout le monde reste de ce côté, je ne veux voir personne de l'autre pour cette activité ».
- ▶ « Il est interdit d'utiliser le matériel dans cette armoire aujourd'hui ».
- ▶ « Je te demande de ne pas utiliser ton marteau jusqu'à la fin de la période ».

## **Qualités de l'éducateur**

▶

## **Clientèles**

▶

## **Exemples**

## Technique d'intervention # 13

### Le retrait ou L'élimination antiseptique

#### Définition

- Consiste à \_\_\_\_\_ le client de la situation conflictuelle.
- Antiseptique signifie « qui ne cause pas de \_\_\_\_\_ à la personne ».
- Comporte nécessairement un retour, souvent sous forme de discussion, qui suit le retrait antiseptique.

Il existe plusieurs formes de retrait :

a. Invitation à se retirer de \_\_\_\_\_

- L'éducateur fait ici appel à certaines forces de contrôle de l'individu

b. Retrait \_\_\_\_\_

- « Va dans ta chambre, je vais aller te voir »

c. Le retrait avec \_\_\_\_\_

- « Va rencontre tel éducateur dans son bureau »

d. L'isolement en chambre \_\_\_\_\_

- Le client ne doit pas être isolé pour subir une conséquence d'un acte posé, mais pour réfléchir sur cet acte.

#### Indications

- ▶ Lorsque le client vit une situation qui met en péril son équilibre personnel ou qu'il peut causer du danger à autrui
- ▶ Lorsqu'il y a risque de
- ▶ Lorsque la présence des autres clients entretient l'état de crise de la personne et qu'elle ne peut revenir au calme en étant en groupe (par exemple à la suite d'une bagarre).

- ▶ Lorsque le client est la cause
- ▶ Peut être utilisé pour « sauver la face » du client, sauvegarder son amour-propre, lorsque ce dernier ne peut se contrôler devant le groupe.
- ▶ Peut être utilisé pour poser des limites, des règles claires, pour marquer la ligne qu'on ne peut dépasser en éliminant provisoirement celui qui ne veut pas accepter
- ▶ Lorsqu'une situation doit prendre fin et que les autres techniques se sont avérées inefficaces.

### **Contre-indications**

- ▶ Ne s'emploie pas pour soulager l'éducateur des comportements d'un client.
- ▶ Quand l'exclusion pourrait favoriser l'établissement du rôle de bouc émissaire pour le client retiré.
- ▶ Si le reste du groupe peut se montrer
- ▶ Si le client fait tout pour être retiré et ainsi ne pas
- ▶ Si l'organisation physique des lieux ne permet pas un isolement sécuritaire (lieu qui favorise l'excitation).
- ▶ Lorsque aucun intervenant n'est disponible pour superviser le retrait (ex. envoyer réfléchir seul dans le corridor).
- ▶ Lorsqu'il y a un danger de bris de relation; l'exclusion ne doit pas être considérée

### **Précautions**

- ▶ S'assurer que la personne en retrait est en sécurité.
- ▶
- ▶ Doser : pas d'abus dans le temps ni trop court  
Maximum une minute par année d'existence, max de    minutes consécutives, sinon vaut mieux
- ▶ Savoir ce que fait la personne en retrait
- ▶ Faire un retour sur la situation avec le client

## **Comportements-type de l'éducateur**

- ▶ Demander au client de se retirer en lui mentionnant pourquoi et à quel endroit.
- ▶ Aucune forme d'hostilité ou d'agressivité dans le ton de voix.
- ▶

## **Qualités de l'éducateur**

- ▶ Jugement, discernement
- ▶
- ▶ Calme et contrôle personnel
- ▶
- ▶ Sens de l'observation

## **Clientèles**

- ▶ Toutes

## **Exemples**

## Technique d'intervention # 14

### La contrainte physique

#### Définition

- Cette technique consiste à arrêter physiquement le client, à l'immobiliser.
- Doit être employée dans des cas extrêmes, elle a cependant souvent un effet bénéfique sur le reste du groupe qui est sécurisé par l'action de l'intervenant.
- Pour être thérapeutique, elle doit remplir les conditions suivantes :
  - a. être \_\_\_\_\_ (avant les comportements destructeurs)
  - b. être \_\_\_\_\_, sans dévouement, ni acte punitif
  - c. s'accompagner de \_\_\_\_\_ (« je suis là, calme-toi ») et d'explications après le maintien, sans agressivité, car le sujet croit souvent avoir été rejeté par un tel geste.

#### Indications

- ▶ Lorsque le client est en perte ou en prise de contrôle importante, lorsque le Moi n'évalue plus la réalité ni l'entourage. Les pulsions dominent.
- ▶ Lors de certaines fugues.
- ▶ Lorsque toute action à distance ou à base relationnelle est inutile, inefficace.
- ▶ Lorsqu'il y a

#### Contre-indications

- ▶ Lorsque le client cherche à
- ▶ Lorsque le client a été
- ▶ Lorsqu'une autre technique pourrait être privilégiée.

## **Précautions**



▶ Connaître des techniques de maintien physique efficaces.

▶ Pas d'agressivité, d'abus de force ou de reproche.



▶ Faire un retour sur la situation après le maintien physique.

▶ Se demander si la personne sera contente après (évitement de gestes qu'elle pourrait regretter).

## **Comportements-type de l'éducateur**

▶ S'annoncer clairement avec ses intentions.



▶ Ne pas cesser de parler, utiliser le champ sensoriel de la personne (empêche de réfléchir).

▶ Pire distance =

## **Qualités de l'éducateur**



## **Clientèles**

▶ Toutes

## **Exemples**

## **Technique d'intervention # 15**

### **La permission et l'interdiction formelle**

#### **Définition**

- Changement \_\_\_\_\_ et \_\_\_\_\_ des règles de vie.

Permission : L'intervenant adopte une attitude permissive pour influencer le comportement de la personne.

Interdiction : Dire « non » clairement, sans discussion, pour arrêter ou empêcher un comportement (à utiliser exceptionnellement).

#### **Indications permission**

- ▶ Pour créer une situation propice à l'obtention d'un comportement précis qui aurait été impossible à obtenir sans enlever une règle.
- ▶ Quand le comportement perturbateur

#### **Indications interdiction**

- ▶ Lorsque le comportement du client est dû à une mauvaise évaluation de la réalité, à une faiblesse dans ses valeurs, ou encore lorsqu'il y a des signes de danger pour lui ou pour autrui.
- ▶ Quand les clients manquent de contrôle et

#### **Contre-indications permission**

- ▶ Quand l'éducateur ressent de l'insécurité et qu'il donne une permission pour éviter des réactions ou une désorganisation (les clients le sentent).
- ▶ S'il y a un contraste trop grand entre ce que nous permettons et ce que nous sommes vraiment capables de tolérer.

▶

### **Contre-indications interdiction**

- ▶ Si la situation n'est pas dangereuse, pas de nécessité d'être directif.
- ▶ Lorsque l'interdiction ne fera qu'augmenter l'agressivité du client (prise de contrôle).

### **Précautions**

- ▶ Pour les permissions, s'assurer que les clients ont bien compris qu'il s'agit d'une exception.
- ▶ Pour les permissions, s'assurer que le gain est dans les deux sens (donnant-donnant ou gagnant-gagnant).
- ▶

### **Comportements-type de l'éducateur**

- ▶ « Pour cette fois-ci, je te permets... »
- ▶ « Dans ce contexte, je t'interdis... »

### **Qualités de l'éducateur**

- ▶
- ▶

### **Clientèles**

- ▶ Toutes celles qui peuvent comprendre le

### **Exemples**

## **Technique d'intervention # 16**

### **Les promesses et les récompenses**

#### **Définition**

- Consiste à amener la personne à faire quelque chose dont elle admet difficilement à valeur et dont la réalisation demande un \_\_\_\_\_, en lui faisant miroiter une récompense.
- Permet aussi de favoriser ou d'arrêter certains \_\_\_\_\_.
- Il s'agit de la même technique que la #17, mais à l'inverse.

#### **Indications**

- ▶ Lors d'une négociation ou que la tâche à réaliser
  
- ▶ Lorsque la personne est capable de faire le lien de cause à effet (entre son comportement et la récompense).
- ▶ Lorsque la personne est incapable de mériter quelque chose autrement.
- ▶ Lorsque le client et l'éducateur sont capables de respecter

#### **Contre-indications**

- ▶ Lorsqu'il y a
- ▶ Quand c'est fait dans le but « d'acheter la paix » ou de sécuriser l'éducateur.
- ▶ Avec les clients manipulateurs ou qui désirent obtenir un pouvoir de négociation avec l'éducateur.
- ▶ Lorsque les clients sont incapables de tolérer une distribution inégale des récompenses.

## **Précautions**

- ▶ À utiliser le moins possible,
- ▶ S'assurer que le gain est dans les deux sens (donnant-donnant ou gagnant-gagnant).
- ▶ À utiliser avec parcimonie, car cela peut avoir comme effet d'annuler les motivations personnelles du client.
- ▶ S'assurer que la récompense est
- ▶ Être cohérent et logique (ne pas récompenser avec un comportement indésirable, ex. cigarette)
- ▶ La récompense doit être recevable par le client

## **Comportements-type de l'éducateur**

- ▶ « Si tu fais cela je te promets... »

## **Qualités de l'éducateur**

- ▶
- ▶

## **Clientèles**

- ▶ Toutes (compréhension du lien de cause à effet et du caractère exceptionnel)

## **Exemples**

## Technique d'intervention # 17

### Les punitions et les menaces

#### Définition

- Il s'agit de \_\_\_\_\_ face à des comportements indésirables, des sanctions qui permettront une \_\_\_\_\_ et donc, de tirer une leçon.

Punition : Situation déplaisante suite à un comportement négatif.

Menace : Faire prendre conscience d'une situation déplaisante à vivre si le comportement ne change pas.

#### Indications

- ▶ Pour donner une conséquence à
- ▶ Pour aider la personne à développer son contrôle personnel, donc lorsqu'elle est capable de l'intérioriser et d'apprendre de son expérience.
- ▶ Le client doit être capable de vivre un échec, cela suppose une bonne organisation de la personnalité (du Moi).
- ▶ L'intervenant a une bonne relation avec le client qu'il punit, de cette façon l'intervention

#### Contre-indications

- ▶ Lorsque la punition offre des avantages et qu'elle devient une récompense.
- ▶
- ▶ Si la personne n'a pas les capacités nécessaires pour profiter de cette expérience.
- ▶ Lorsque l'éducateur punit dans le but d'inférioriser au lieu de favoriser

## **Précautions**

- ▶ La punition choisie doit sauvegarder la fierté et l'intégrité de la personne.
- ▶ S'assurer que le lien est fait entre le comportement indésirable et la conséquence qu'est la punition ou la menace.
- ▶

## **Comportements-type de l'éducateur**

- ▶ « Suite à ce comportement...(conséquence, punition) »
- ▶ « Je te suggère de bien réfléchir, sinon... »

## **Qualités de l'éducateur**

- ▶
- ▶
- ▶

## **Clientèles**

- ▶ Toutes (sans désorganisation)
- ▶ Déconseillé pour les très jeunes enfants, DI et « impulsifs »

## **Exemples**

## PARTIE #5

### L'approche humaniste

Les auteurs ayant collaboré au développement de l'approche humaniste sont nombreux, citons parmi les plus prestants : Carl Rogers et Abraham Maslow. Ce courant de pensée est né après la seconde guerre mondiale, en opposition à la conception psychanalytique.

#### 1. Quelques principes de base en humaniste

- L'approche est basée sur le \_\_\_\_\_ ; on prend la personne où elle se situe ici et maintenant.
- Toute personne est fondamentalement bonne, libre (capacité de choisir) et responsable.
- La \_\_\_\_\_ d'un individu est fondamentalement liée à la façon dont il gère ses motivations et ses besoins.
- Aucune \_\_\_\_\_ de la psyché humaine.
- Tout individu a en lui une force \_\_\_\_\_. Les problèmes surviennent lorsque cette force est bloquée. La solution à nos problèmes se trouve donc à l'intérieur de chacun de nous.
- L'intervenant est un expert dans l'écoute active et l'enseignement de savoirs et de savoir-faire.
- Le client a un rôle \_\_\_\_\_ : il fait tout le travail de guérison.
- Deux embranchements majeurs :
  1. \_\_\_\_\_
    - certaines techniques peuvent « débloquer » la force actualisante, le thérapeute lui, met les conditions en place.
  2. \_\_\_\_\_
    - on peut apprendre des savoirs et des savoir-faire propres à s'outiller pour faire face aux problèmes.

## 2. Petit lexique humaniste

### Actualisation

⇒ Tendence inhérente à tout être humain et qui le porte à croître en développant son potentiel inné d'une manière optimale.

### Considération inconditionnelle

⇒ Besoin fondamental, pour tout être humain, de se sentir aimé, respecté et apprécié pour ce qu'il est.

### Concept de soi

⇒ Sentiment, entièrement conscient, d'être une personne unique, distincte et séparée.

### Pyramide des besoins

⇒ Modèle hiérarchique des différentes motivations humaines.

### Congruence

⇒ Prise de conscience et communication permettant de rapprocher ses comportements de ce qu'on désire être (soi idéal).

### Libre arbitre

⇒ Réfère à une liberté intérieure que chaque être humain développe et qui le guide dans ses choix ou ses décisions.

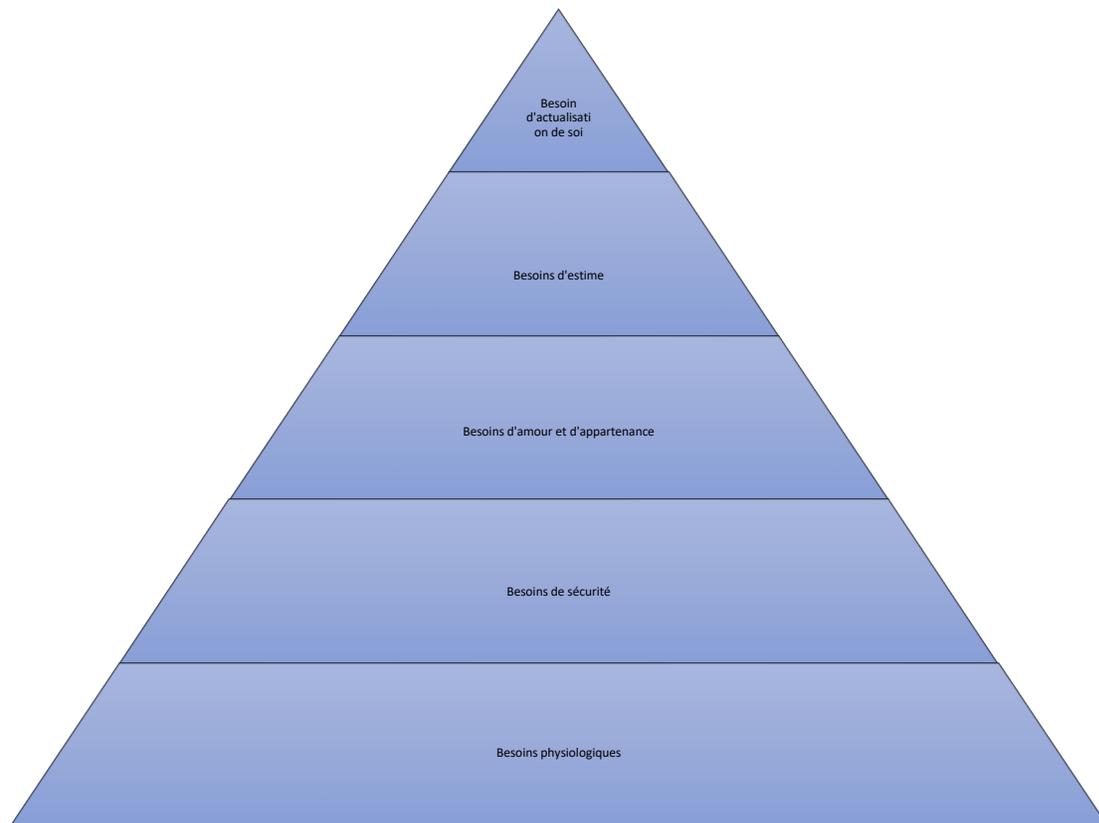


### 3. Les besoins de la personne selon Maslow

Selon cet auteur, l'être humain n'accorde pas les mêmes priorités à ses différents besoins. C'est la base de la pyramide qui viendrait en premier (besoins liés à la survie). Une personne affamée prendrait donc des risques assez importants pour trouver de la nourriture et une fois sa survie assurée, elle commencerait à penser à combler son besoin de sécurité. Ce dernier devrait être comblé au moins en partie avant que la personne puisse penser à son besoin d'affection, et ainsi de suite.

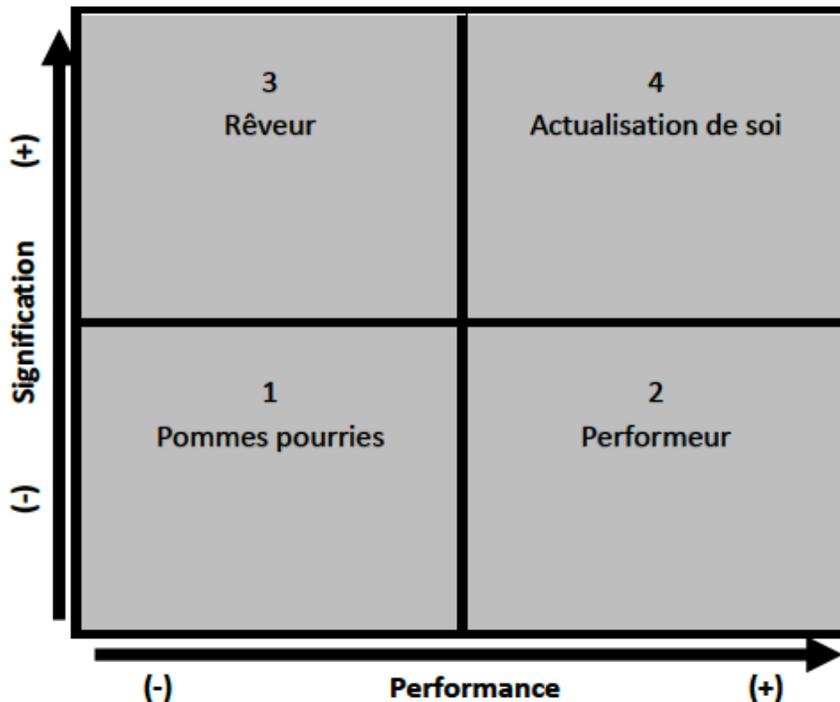
En bref, quand les besoins d'un niveau sont satisfaits, la personne éprouve la motivation de satisfaire les besoins du niveau suivant. Cette progression n'obéit pas à une règle invariable, le sacrifice de soi en est un exemple.

#### LES BESOINS SELON MASLOW



## LE BESOIN D'ACTUALISATION

### Cadran d'actualisation



Station Coaching. (2014). Qu'est-ce que l'actualisation de soi : Cadran de l'actualisation. Repéré le 3 juillet 2019 de : <http://www.stevebelanger.ca/a-propos/quest-ce-que-lactualisation-soi>

L'axe de la signification comporte les pensées, les croyances, les intentions et tout ce que nous gardons en tête concernant la performance à effectuer. L'axe de la performance comprend le comportement, la parole, l'action etc.

Les personnes qui se réalisent et s'actualisent performant de manière compétente et à haut niveau. Pourquoi ? Parce qu'elles trouvent que leur performance a beaucoup de sens pour elles. La richesse de la signification qu'elles attribuent à leurs actions leur donne du pouvoir en termes de capacité et elles sont capables de poser des actes efficaces et de devenir très bonnes dans ce qu'elles font.

**Cadran 1** - Les personnes dans le cadran 1 ne pensent pas trop et ne font pas trop! Leur développement est sous développé. Dans une entreprise, ils représentent de mauvais éléments puisque non performants et minent l'environnement par leur attitude.

**Cadran 2** - Ces personnes sont beaucoup dans le faire et sont très performantes dans leur domaine. Toutefois, les significations qui correspondent à leurs actions ne sont pas inspirantes. Par conséquent, l'énergie déployée est disproportionnée par rapport aux bénéfices personnels et les tâches deviennent un fardeau.

**Cadran 3** - Ces personnes sont dans le rêve, dans la vision, dans la création mais rien n'aboutit, alors ils retomberont éventuellement dans le cadran 1.

**Cadran 4** - Ces personnes s'actualisent, car leurs tâches ont des significations inspirantes et motivantes. Dans cet espace, ces personnes s'épanouissent, car la facilité et l'aisance sont au rendez-vous. Elles expriment le meilleur d'elles-mêmes et sont à l'endroit où elles font la plus grande des différences.

**L'actualisation de soi** c'est rendre réel ou actuel ce que vous êtes déjà, et pas seulement sous forme de potentiel. La quête identitaire c'est chercher à « être qui on est vraiment ». À être « totalement fonctionnel », « pleinement humain » ou individualisé, authentiquement soi-même. **L'actualisation de soi** c'est devenir pleinement humain, se développer au maximum. C'est transcender la réalité des besoins de base : vous avez grandi à travers ces besoins, vous avez travaillé, fait avec, et finalement vous les avez transcendés. Il ne s'agit pas de rejeter les niveaux inférieurs mais plutôt de les inclure dans une intégration hiérarchique.

<http://www.stationcoaching.com/sites/default/files/cadranactualisation-01.jpg>

## 4. Les besoins de la personne selon Glasser

Selon le docteur William Glasser, il existe cinq besoins fondamentaux pour l'être humain. Glasser est un psychiatre reconnu internationalement, il est l'auteur de la Thérapie de la réalité et la théorie du choix, méthode de psychothérapie qu'il a créée en 1965 et qui est maintenant enseignée à travers le monde.

### a. Le besoin de survie

Ce besoin a trois assises :

1. \_\_\_\_\_: avoir une alimentation saine, équilibrée et en fonction de ses besoins physiques.
2. \_\_\_\_\_: le corps n'est pas conçu pour être sédentaire. L'intégration d'activité physique, peu importe son intensité et sa forme, est vitale au maintien de l'équilibre.
3. \_\_\_\_\_: le temps de sommeil permet à l'organisme de récupérer physiquement et psychologiquement. Il est indispensable à un bon fonctionnement physique, cognitif et psychologique.

### b. Le besoin d'appartenance

Chaque être humain a besoin d'aimer, de se sentir aimé, accepté et intégré au sein d'un groupe social (famille, amis, travail) où il peut vivre des relations affectives \_\_\_\_\_.

### c. Le besoin de pouvoir

C'est le besoin de \_\_\_\_\_, de valorisation et d'accomplissement. C'est le fait de se sentir utile, de sentir que nous avons un impact sur notre entourage et que nos compétences sont \_\_\_\_\_.

#### d. Le besoin de plaisir

Le plaisir est essentiel au \_\_\_\_\_. Il permet de lâcher prise sur les contraintes de la vie, de se détendre et de \_\_\_\_\_. Il peut prendre des formes individuelles ou de groupe.

#### e. Le besoin de liberté

La liberté c'est accepter de se donner la première place dans sa vie, c'est-à-dire faire les choses par plaisir et non par obligation, se permettre de faire des \_\_\_\_\_ et non de subir dans tous les domaines de vie, accepter de faire des remises en question et de changer des choses même si ces changements \_\_\_\_\_ à notre entourage.



### 5. Fiche technique de l'approche humaniste

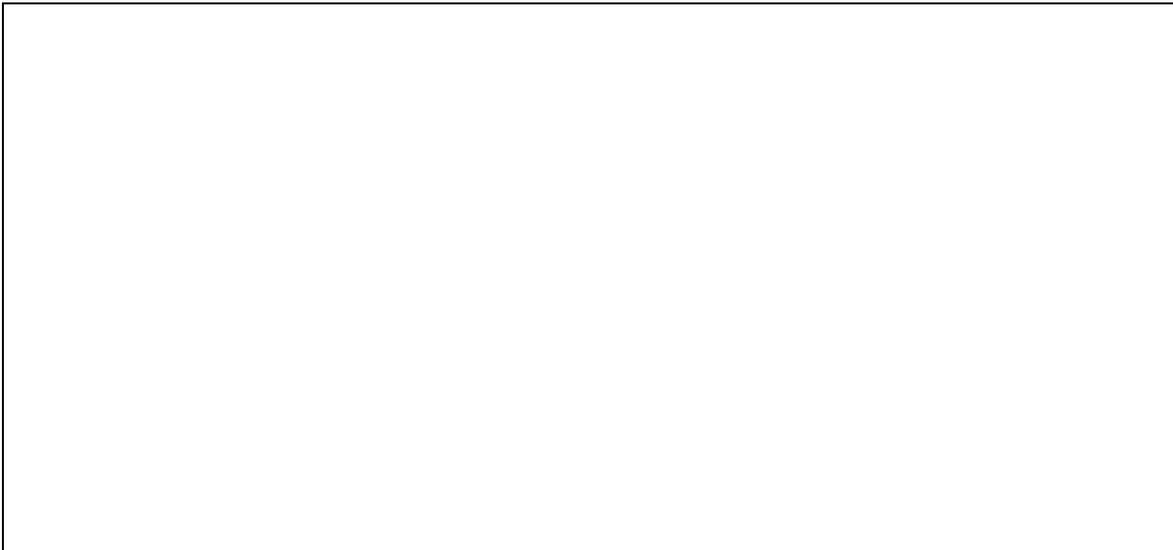
<b>Définition</b>	Cette approche vise essentiellement à aider l'individu dans la satisfaction de ses besoins fondamentaux afin qu'il retrouve l'équilibre (homéostasie) nécessaire à son évolution. Vise la responsabilisation des clients.
<b>Fondements théoriques</b>	Tout être vivant possède intrinsèquement une force radicalement positive d'actualisation. Les problèmes surviennent quand il y a non satisfaction d'un besoin fondamental : la force actualisante se retrouve bloquée. À ce moment, l'organisme converge par tous les moyens disponibles vers la satisfaction du besoin. S'il n'y a pas satisfaction, l'évolution est arrêtée et la souffrance s'installe.

<b>Problématiques privilégiées</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Problématiques relationnelles</li> <li>- Épisodes traumatiques</li> <li>- Crises développementales normales</li> <li>- Personnes ayant besoin de croissance personnelle</li> <li>- Toute problématique d'intensité légère ou modérée</li> </ul>
<b>Rôle de l'intervenant</b>	<p>L'intervenant accompagne la personne dans son processus de rééquilibrage en l'aidant à trouver des façons de satisfaire son ou ses besoins fondamentaux. Pour se faire, il favorise la réappropriation de la capacité à prendre des décisions comportementales adaptées. Pour se faire, l'utilisation d'un modèle approprié est nécessaire.</p>
<b>Clientèle cible</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Clientèle volontaire et motivée.</li> <li>- Capacité d'introspection (intelligence moyenne ou plus).</li> <li>- Désir d'entrer en relation avec soi et d'analyser ses besoins pour mieux les satisfaire.</li> </ul>
<b>Principales limites</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La motivation tend à diminuer dès que le niveau de détresse fait de même. Les abandons sont fréquents.</li> <li>- Besoin d'une capacité d'introspection et d'un niveau d'intelligence au moins moyen.</li> <li>- Croyance préalable que la réponse est en soi et auto-compassion.</li> </ul>

## 6. L'ANDC et les mécanismes de protection

Développés par Colette Portelance, ils font partie de l'Approche non directive créatrice (ANDC), issue du courant humaniste. Portelance stipule qu'alors que les mécanismes de défense sont mis en place pour fuir les émotions désagréables, les mécanismes de protection les accueillent. Le but de cette technique n'est pas de se débarrasser des mécanismes de défense, mais plutôt d'amener la personne à en prendre conscience, à les accepter, à les assumer et à les remplacer par des mécanismes de protection.

Graphique 1 : Gestion des émotions désagréables



Les mécanismes de protections sont les suivants :

Mécanisme	Définition, usage et critères de validation
1.	Elle conduit à la satisfaction des besoins, car il est important de savoir que nul ne doit deviner les besoins d'autrui ou savoir se situer clairement face à des demandes indirectes ou voilées. Elle doit être claire, précise et elle doit implicitement respecter la liberté de refus ou d'acceptation de celui ou celle à qui elle s'adresse.

2.	Elle consiste à nous informer des intentions et des sentiments réels des autres au lieu de se vautrer dans des scénarios imaginaires. En effet, vaut mieux savoir la vérité, si pénible soit-elle) que d'entretenir de l'anxiété et du doute. Il faut savoir que l'interprétation nous donne généralement plus d'information sur l'interprète que sur l'interprété.
3.	Au lieu de subir les gens qui l'entourent, il appartient à l'individu de les choisir, qu'il s'agisse d'amis, de collègues de travail ou de parents et de faire en sorte que son entourage soit bénéfique. C'est souvent la peur de l'inconnu qui maintient une personne dans les milieux qui l'empêchent d'évoluer.
4.	L'individu est son propre territoire. La capacité à se délimiter clairement et à établir ses limites est directement proportionnelle à la capacité de l'individu à se définir et à s'affirmer. Pour prendre sa place, l'individu doit travailler sur lui-même et trouver l'équilibre entre son besoin d'exister et sa peur de perdre. Il doit aussi clarifier ses objectifs de vie, établir ses priorités, s'organiser et se discipliner (pour choisir et non subir ses choix).
5.	Laisser de la place au changement et à l'inattendu, c'est s'ouvrir les portes de la création, de la liberté et du goût de vivre. Ce mécanisme développe la souplesse et confronte nos peurs de l'inconnu. Attention, ce n'est par contre pas la fuite perpétuelle de nos craintes ou de la satisfaction de nos besoins de façon saine.
6.	Les attentes déçues sont une grande source de souffrance. En effet, les autres ne sont pas responsables de nos besoins et de nos attentes : ils sont, comme nous, responsables des leurs. En utilisant notre énergie non pas pour changer les autres, mais pour nous changer nous-mêmes et pour agir, on risque davantage de trouver satisfaction à nos besoins.

## Utilisation des mécanismes de protection en tant que modèle d'intervention

1. Décrire la problématique et dresser un inventaire des mécanismes de protection utilisés ou non par la personne, ainsi que de la pertinence de chacun selon la problématique. Tenir compte également de l'intérêt de la personne pour chacun des mécanismes. Un tableau comme celui ci-bas peut être coté de 0 (aucunement) à 5 (énormément).

Mécanismes	Je l'utilise	Pertinence	Intérêt
Demande claire			
Vérification des hypothèses			
Choix de l'entourage			
Territoire et les limites			
Nouvelles expériences de vie			
Transformation des attentes en objectifs			

2. En tenant compte des résultats de l'analyse ci-haut, et en accord avec la personne, choisir UN mécanisme de protection à développer. Un second sera choisi seulement quand le premier sera développé.

3. Prescrire un comportement qui va dans le sens du développement du mécanisme choisi, selon la règle du plus petit changement acceptable possible. Déterminez clairement le comportement, le quand, le où et le comment.

5. Lors d'une rencontre subséquente, vérifier l'état de la personne, la réalisation de la prescription et son niveau de satisfaction en lien avec les gestes posés pour développer le mécanisme.

5. Choisir, avec la personne, ou prescrire un nouveau geste dans le but de poursuivre la démarche de développement du mécanisme de protection.

**Fiche technique humaniste**  
**- approche non directive créatrice (ANDC)**

<b>Modèle</b>	Approche non directive créatrice
<b>Définition</b>	Ce modèle vise entre autres à adopter un ou plusieurs des six mécanismes de protection dans le but de remplacer les mécanismes de défenses utilisés par la personne.
<b>Fondements théoriques</b>	Toute personne a un personnage (image d'elle-même qu'elle veut transmettre aux autres) et une personne véritable, son « vrai soi ». Ce sont les besoins du soi qui doivent être comblés afin que l'équilibre puisse avoir lieu.
<b>Problématiques privilégiées</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Difficultés relationnelles</li> <li>- Dépendance affective</li> <li>- Difficultés familiales</li> <li>- Troubles de l'attachement</li> <li>- Troubles anxieux</li> </ul>
<b>Rôle de l'intervenant</b>	L'intervenant enseigne les mécanismes de protection et identifie avec la personne lesquels elle aurait avantage à développer/utiliser. Par la suite, il encourage son client, le suit et le guide dans le développement de ses mécanismes de protection.
<b>Clientèle cible</b>	- Clientèle motivée et capable d'introspection afin de s'analyser et de susciter le changement.
<b>Principales limites</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le client doit être capable de se regarder humblement et d'identifier des pôles de changements.</li> <li>- Capacité d'oser être soi-même (s'assumer).</li> <li>- Capacité de supporter les changements et l'anxiété qui en résulte sans se désorganiser.</li> </ul>

# **PARTIE #6**

## **Les médiateurs de l'intervention**

### Définition

Il s'agit d'un intermédiaire entre le client et l'intervenant qui crée un intérêt, une motivation chez le client et qui permet d'augmenter l'efficacité d'une intervention. Les médiateurs de l'intervention servent de catalyseur à la relation thérapeutique et aux progrès/apprentissages, ils n'appartiennent donc à aucune approche en particulier.

### Exemples et quelques effets possibles

- Robot
  - Diminuer l'anxiété
  - Permettre la communication
  - Raviver des souvenirs
  - Sourire, prendre le robot, le toucher
  - Bouger, chanter
  - Diminuer l'ennui
  
- Cirque social
  - Briser l'isolement, se faire des amis
  - Découvrir ses forces
  - Travailler en équipe
  - Se faire confiance et faire confiance aux autres
  - Persévérer
  - Communiquer et respecter l'autre pour collaborer
  
- Animal (zoothérapie)
  - Briser l'isolement
  - Bouger
  - Communiquer
  - Donner et recevoir de l'affection
  - Relation sans jugement
  - Prendre soin, sens des responsabilités
  - Diminuer l'anxiété
  - Pratique d'habiletés sociales et scolaires

# Médiagraphie

- Angers, P. (2010). Notes de cours *Approches et techniques d'intervention*, 351-410-ME, Collège Mérici.
- Archambault, J. et Chouinard, R. (1986). *Vers une gestion éducative de la classe*, Montréal, Éditeur Gaëtan Morin.
- Auger, L. (1986). *La démarche émotivo-rationnelle en psychothérapie et relation d'aide*. Ville-Marie, Centre interdisciplinaire de Montréal.
- Auger, L. (1974). *S'aider soi-même, une psychothérapie par la raison*. Ottawa, Les Éditions de l'Homme.
- Berthiaume, F. (1986). *Introduction au behaviorisme*, Les Presses de l'Université de Montréal.
- Burns, D.(1994). *Être bien dans sa peau*. Saint-Lambert, Éditions Héritage.
- Carrier, J. (2019). Notes de cours *Approches et techniques d'intervention*, 351-410-ME, Collège Mérici.
- C. Hayes, S. (2005). *Penser moins pour être heureux. Vivre pleinement, ici et maintenant*. Paris, Les Éditions Eyrolles.
- Demers, B. (1984). *Le behaviorisme (principes et bases)*, Décarie Éditeur Montréal.
- Deval, C. (2018). *Découvrir l'ACT*. Paris, InterÉditions.
- Gagnier, N. (2005-2007). *Docteur Nadia*, Canal Vie.
- Hall, R.V. et Hall, M.C.(1990). *Comment choisir les renforçateurs*. Département de psychopédagogie, Faculté des sciences de l'éducation, Université Laval, Québec.
- Kazdin, A. et Esveldt-Dawson, K. (1990). *Comment maintenir le comportement*. Département de psychopédagogie, Faculté des sciences de l'éducation, Université Laval, Québec.
- Hammarrenger, B. (2016). *L'opposition, ces enfants qui nous en font voir de toutes les couleurs*. Québec, Éditions Midi Trente.
- Harris, R. (2017). *Passez à l'ACT, pratique de la thérapie d'acceptation et d'engagement*. Belgique, Éditions Deboeck supérieur.
- Harris, T. (1973). *D'accord avec soi et les autres, guide pratique d'analyse transactionnelle*, (11<sup>ème</sup> éd). Paris, ÉPI éditeur.
- Harris, R. (2009). *Le piège du bonheur*. Montréal, Les Éditions de l'Homme.
- Huffman, K. (2014). *Psychologie en direct*, (4e éd.) Mont-Royal, Groupe Modulo.
- Lemire, G. (2021). *La personne avant tout : du jugement clinique au processus d'intervention en éducation spécialisée*. Fides Éducation.

Monestès, JL et Vilatte, M. (2011), *La thérapie d'acceptation et d'engagement ACT*. Pratiques en psychothérapie. Paris : Elsevier Masson.

Morin, P-C, Bouchard, S. (1997). *Introduction aux théories de la personnalité*, (2<sup>e</sup> éd) Boucherville, Gaëtan Morin éditeur.

Neveu, C et Dionne, F. (2009), *La thérapie d'acceptation et d'engagement; une approche novatrice*. Psychologie Québec, (vol. 26, numéro 06).

Olds, S., Papalia, D. et Feldman, R. (2014) *Le développement de la personne*. (8<sup>e</sup> éd), Laval, Éditions Études Vivantes.

Parent, Guy, Cloutier, Pierre. *Initiation à la psychologie*, 2<sup>e</sup>me édition, Montréal, Chenelière Éducation, 2013, 434 p.

Portelance, Colette. *Relation d'aide et amour de soi*, 4<sup>ème</sup> édition, Montréal, Éditions du CRAM, 1998.

Redl, Fritz et Wineman. (1964). *L'enfant agressif*, tome 1, Paris, Éditions Fleurus.

Redl, Fritz et Wineman. (1964). *L'enfant agressif*, tome 2, Méthodes de rééducation, Paris, Éditions Fleurus.

Wade, C. et Travis, C. (2002). *Introduction à la psychologie, les grands thèmes*. Montréal, Éditions du renouveau pédagogique inc.