

**Programme de groupe pour les personnes présentant un trouble psychotique :
une approche interdisciplinaire pour une remobilisation au quotidien**



Juin 2016

**Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides**

Québec 

CRÉDITS

CISSS des Laurentides

RECHERCHE ET RÉDACTION

Geneviève Larivée, ergothérapeute et étudiante à la maîtrise en pratiques de la réadaptation, Université de Sherbrooke

COLLABORATEURS PRINCIPAUX

René Bélanger, erg. MBA

Chantal Sylvain, erg. PhD, Université de Sherbrooke

AUTRES COLLABORATEURS

Sasha Daelman, doctorant en psychologie

Catherine Gaillot-Mougin, infirmière

Julie-France Hénault, ergothérapeute

Cyndie Legault-Nault, travailleuse sociale

Frédérique Limoges, neuropsychologue

Marie-Josée Pelletier, Chef de programme continuum santé mentale adulte (St-Jérôme, Argenteuil et Centre du Florès)

Bertrand Tremblay, infirmier

DÉPÔT

Juin 2016

Le genre masculin utilisé dans le document désigne aussi bien les femmes que les hommes

TABLE DES MATIÈRES

PRÉAMBULE.....	1
OBJECTIFS DU PROGRAMME	3
CLIENTÈLE VISÉE	4
RÉFÉRENCES ET RECRUTEMENT.....	5
PRINCIPES GÉNÉRAUX.....	6
1. PRINCIPES THÉORIQUES	6
1.1. Principes cliniques contemporains.....	6
1.2. <i>L’Integrated Psychological Therapy (IPT)</i>	7
2. PRINCIPES D’ANIMATION	8
APPROCHES ET STRATÉGIES THÉRAPEUTIQUES	10
STRUCTURE DU PROGRAMME	11
1. PARTICIPATION ET ABANDON.....	11
2. HORAIRE ET LIEU	12
3. MATÉRIEL REQUIS.....	12
PRÉSENTATION GÉNÉRALE DES MODULES DU PROGRAMME	13
MODULE 1 – DIFFÉRENCIATION COGNITIVE.....	15
MODULE 2 – PERCEPTION SOCIALE.....	18
MODULE 3 – COMMUNICATION VERBALE.....	21
MODULE 4 – HABILITÉS SOCIALES	24
MODULE 5 – GESTION DES ÉMOTIONS.....	27
MODULE 6 – RÉOLUTION DE PROBLÈMES	31
MODULE 7 – VIE QUOTIDIENNE.....	34
MODULE 8 – PROJET DE VIE.....	37
RÉFÉRENCES.....	40
ANNEXE A – MODÈLE DE LETTRE DE RECRUTEMENT	42
ANNEXE B – FICHES SYNTHÈSES DES ACTIVITÉS.....	44
MODULE 1	44
MODULE 2.....	61

MODULE 3	67
MODULE 4	80
MODULE 5	89
MODULE 6	95
MODULE 7	102
MODULE 8	104

PRÉAMBULE

Les personnes présentant un trouble psychotique présentent une combinaison de symptômes positifs et négatifs ayant un impact sur leur quotidien (Roder, Mueller, & Schmidt, 2011). Parmi ces symptômes négatifs, les personnes présentant un trouble psychotique se mobilisent peu et délaissent leurs activités quotidiennes (National Institute for Health and Care Excellence, 2014). Actuellement, au Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides (CISSSL), plus précisément dans la région de la Rivière-du-Nord, aucun programme ne vise spécifiquement la diminution des symptômes négatifs et permettre ainsi la reprise des activités quotidiennes pour ces personnes.

Le développement d'un programme d'intervention de groupe, interdisciplinaire et spécialisé en réadaptation, suit l'évolution des pratiques cliniques. En effet, ce programme complète bien les soins médicaux habituels. Il inclut l'intégration des principes cliniques contemporains de réadaptation, dont le rétablissement de la personne. Plus spécifiquement, ce programme considère les besoins des personnes présentant un trouble psychotique. Il s'intéresse au recouvrement d'habiletés fonctionnelles diminuées ou perdues, en raison de la maladie, tout en respectant leurs atteintes sur le plan social, cognitif, fonctionnel et émotionnel.

Ce programme d'intervention de groupe est orienté vers la remobilisation des personnes présentant un trouble psychotique. Il est le résultat d'une recension des écrits, de consultations de professionnels oeuvrant auprès de divers milieux, dont la clinique externe de psychiatrie de St-Jérôme (CEP) au CISSSL et auprès d'un spécialiste reconnu dans le domaine. Cette démarche rigoureuse vise le dépôt d'un essai synthèse, en vue de l'obtention d'une maîtrise en pratiques de la réadaptation de l'Université de Sherbrooke. Elle procure également un cheminement complet permettant de valider l'applicabilité d'un tel programme au CISSSL, plus précisément à la CEP. Le document décrivant en détail toutes les étapes du développement du

programme d'intervention est disponible pour consultation auprès de Geneviève Larivée, ergothérapeute et étudiante à la maîtrise en pratiques de la réadaptation.

Le présent document détaillera les principes généraux du programme d'intervention de groupe ainsi que les principes spécifiques pour chacun des modules dans le but de rendre son animation fluide, adaptée au contexte et fidèle aux meilleures pratiques cliniques.

OBJECTIFS DU PROGRAMME

La raison d'être du programme d'intervention de groupe, interdisciplinaire et spécialisé en réadaptation, en complément aux autres interventions habituelles, est orientée vers le rétablissement de la personne présentant un trouble psychotique. Ce programme vise l'amélioration fonctionnelle des personnes et plus spécifiquement à contrer les effets négatifs de la maladie sur les habiletés cognitives, sociales et affectives.

L'objectif général du programme est le suivant :

Favoriser la remobilisation des personnes présentant un trouble psychotique dans leur quotidien.

Les objectifs spécifiques du programme visent la connaissance et l'utilisation de stratégies de gestion au quotidien, afin de :

- Améliorer la différenciation cognitive
- Améliorer la perception sociale
- Améliorer la communication verbale
- Améliorer les habiletés sociales
- Améliorer la gestion des émotions
- Améliorer la résolution de problème
- Réaliser davantage d'activités quotidiennes
- Actualiser un projet de vie concret et significatif

CLIENTÈLE VISÉE

Ce programme d'intervention de groupe cible les personnes bénéficiant d'un suivi psychiatrique traditionnel avec les caractéristiques suivantes :

- Adulte présentant un diagnostic du spectre de la schizophrénie et autres troubles psychotiques selon le Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM-V) et dument informé de son diagnostic
- État clinique jugé relativement stable
- Observation de la médication
- Suivi médical et infirmier régulier
- Motivation minimale pour entreprendre une démarche de réadaptation
- Capacité minimale à tolérer la présence des autres et à rester en place

Les critères d'exclusion au programme d'intervention sont les suivants :

- Présence d'une toxicomanie nuisant à la disponibilité de la personne pour les interventions proposées et perturbant le fonctionnement du groupe
- Troubles de comportements importants avec présence de violence
- Décompensation psychotique active
- Absences répétées non justifiées après le module 3

Préalables :

- Interventions psychoéducatives reçues à propos de la maladie et des symptômes positifs et négatifs lors de troubles psychotiques.

RÉFÉRENCES ET RECRUTEMENT

La référence au programme d'intervention de groupe se fait via les intervenants du continuum de santé mentale adulte du CISSS des Laurentides avec l'aval du psychiatre au dossier. Avant d'acheminer une demande, le référent se doit de :

- Vérifier si la candidature correspond aux critères d'inclusion du programme;
- Présenter les objectifs du groupe à la personne et valider sa motivation à participer au groupe.

L'inscription au programme se fait par écrit, via le formulaire de référence professionnelle où :

- la mention « groupe de remobilisation » doit apparaître;
- ainsi qu'un bref descriptif qui font de la personne référée une candidate appropriée pour le programme d'intervention de groupe.

Un exemple de lettre d'introduction au programme pour les médecins et professionnels a été mis en Annexe A.

PRINCIPES GÉNÉRAUX

1. PRINCIPES THÉORIQUES

1.1. Principes cliniques contemporains

L'approche vers le rétablissement, la réadaptation psychiatrique, l'approche de groupe et les pratiques collaboratives sont la trame de fond du programme d'intervention :

- L'approche vers le rétablissement : consiste à adapter l'accompagnement et les pratiques cliniques du point de vue des personnes tout en tenant compte de leurs besoins spécifiques, leurs valeurs et la reconnaissance de leurs droits pour planifier les interventions (Lecomte & Leclerc, 2012);
- La réadaptation psychiatrique : processus qui vise le maintien et favorise le développement d'habiletés nécessaires afin de prévenir les rechutes, de prendre soin de soi, et de s'accomplir (Lecomte & Leclerc, 2012);
- L'approche de groupe : offre un milieu sécuritaire pour développer de nouveaux comportements, permet de développer le sentiment d'appartenance et d'entraide et de favoriser la concentration sur une tâche précise (Lecomte & Leclerc, 2012);
- Les pratiques collaboratives : impliquent la communication réciproque et régulière entre professionnels ainsi que la mise en place de structures facilitant le travail d'équipe selon des objectifs communs (Gouvernement du Québec, 2015).

1.2. *L'Integrated Psychological Therapy (IPT)*

Le but de l'IPT est d'améliorer le fonctionnement et les habiletés de la personne à entrer en relation et à gérer les éléments anxiogènes du quotidien (Briand, Bélanger, Lesage, & Nicole, 2007). Reconnu par les données probantes, ce modèle tient compte de trois principes théoriques, soit les habiletés sociales, les habiletés cognitives et la gestion des émotions (Briand et al., 2007; Lecomte & Leclerc, 2012). L'IPT offre une structure clinique hiérarchique permettant à la personne d'apprendre à contrôler progressivement ces trois sphères d'habiletés lors de situations quotidiennes. Il est à souligner que le programme d'intervention de la CEP ne vise pas l'implantation intégrale du programme IPT, ceci pour des raisons cliniques et organisationnelles. Il vise plutôt l'utilisation de ses principes théoriques en combinaison avec les fondements cliniques contemporains, présentés antérieurement dans ce texte.

2. PRINCIPES D'ANIMATION

La littérature définit qu'il est souhaitable qu'un programme d'intervention de groupe soit dirigé par deux cliniciens, soit un animateur et un coanimateur (Yalom, 1983). Au préalable, l'animateur et le coanimateur doivent bien connaître leurs rôles respectifs, éviter le clivage, partager leurs perceptions de façon continue et faciliter la cohésion. L'animateur et le coanimateur sont invités à s'impliquer dans les activités, démontrer l'exemple et servir de modèle, comme en participant aux activités proposées (Briand, Bélanger, Hamel, Villeneuve & Hébert, 2003a).

L'animation requiert de la répétition et le rythme des exercices proposés doit constamment respecter le cheminement de chacun des participants. Par exemple, il est important de rappeler fréquemment les objectifs de l'activité et d'éviter de passer trop rapidement au prochain exercice afin que chacun des participants ait expérimenté un succès. Ces stratégies spécifiques de l'animateur et du coanimateur visent à mettre en place le climat de confiance nécessaire pour que les participants adhèrent à l'apprentissage des habiletés à travailler. Ce contexte de confiance est une pierre angulaire des intégrations qui seront réalisées pour mieux gérer les activités quotidiennes.

Le programme d'intervention vise la remobilisation au quotidien des personnes. L'animation doit donc contenir plusieurs capsules, stratégies et rappels en lien avec les difficultés rencontrées dans le quotidien de la personne et les bénéfices des activités proposées lors des séances en lien avec les difficultés rencontrées chez les participants. Les interventions de groupe doivent toujours viser l'empowerment, soit l'autonomie d'action de la personne et la soutenir en continuité dans ses objectifs, malgré les difficultés rencontrées. La complexité des activités sélectionnées et leur animation sont en évolution au fil des rencontres. Les expériences favorables et moins favorables lors des animations permettront au fil du temps aux animateurs

d'améliorer le contenu du programme d'intervention au fil du temps. Ainsi, dans un futur rapproché, le programme répondra encore plus fidèlement possible aux besoins des participants.

Les rôles de l'animateur et du coanimateur sont très complémentaires. Le rôle du coanimateur étant davantage en retrait est plus exigeant à intégrer chez les cliniciens, mais s'avère d'autant plus important pour faciliter le déroulement du programme. Les tableaux 1.1 et 1.2 illustrent leurs tâches.

Tableau 1.1. : Tâches de l'animateur

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Explication des consignes, animation et soutien dans l'activité ✓ Gestion du temps ✓ Gestion des comportements problématiques ✓ Stimulation du travail d'équipe et d'entraide ✓ Précision et retour sur les objectifs ou incompréhensions

Tableau 1.2 : Tâches du coanimateur

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Soutien en retrait à l'animateur ✓ Gestion et réduction des tensions émotionnelles ✓ Facilitation de la cohésion du groupe ✓ Verbalisation des interrogations ✓ Nommer les émotions non dites et l'état du groupe

APPROCHES ET STRATÉGIES THÉRAPEUTIQUES

Les approches thérapeutiques privilégiées dans le cadre du programme d'intervention sont la psychoéducation (apprentissage de connaissances), l'utilisation de stratégies cognitivo-comportementales (visant la modification des pensées et des comportements), la gradation fonctionnelle des activités (étapes par étapes) et la généralisation des apprentissages dans la vie quotidienne (transfert des apprentissages). Ces approches s'actualisent par les diverses activités cliniques se regroupant sous forme de capsules éducatives, d'activités de groupe, d'expérimentation dans la communauté et d'exercices à domicile.

STRUCTURE DU PROGRAMME

1. PARTICIPATION ET ABANDON

Nombre de participants recommandés : 8-12 participants

Motivation : La participation et la motivation de chaque personne seront variables en cours de programme. Une approche ludique et adaptée à la clientèle est donc suggérée et facilite l'implication des participants.

Absences et retards : Les règles concernant les retards doivent être présentées dès le début et nommées lorsqu'elles ne sont pas respectées. Ces règles sont :

- Appeler en cas d'absence : si absences répétitives, voir à intervenir en individuel auprès des personnes en cause. S'appuyer sur l'influence du médecin ou du professionnel référant qui sont souvent des figures significatives du participant. Rappeler les objectifs visant à développer des compétences sociales.
- Être à l'heure : si retards répétitifs, voir à parler avec le participant de l'impact négatif de ces retards sur la progression du groupe et renforcer la compétence si le motif du retard est valide.

Abandon : les abandons sont possibles en cours de programme malgré un processus de sélection rigoureux. Les intervenants verront avec la personne ciblée à bien comprendre le motif de l'abandon ou à l'accompagner dans une démarche de réflexion.

2. HORAIRE ET LIEU

Moment de la journée : séances en après-midi au départ, car pour plusieurs participants le levée est difficile. Au fil des modules, selon les apprentissages réalisés, les séances peuvent se tenir en matinée.

Fréquence : deux fois par semaine

Durée : séance de 90 minutes avec une pause d'environ 15 à 20 minutes. Durée du groupe de 6-8 mois

Lieu : Salle de conférence des installations du CISSSL

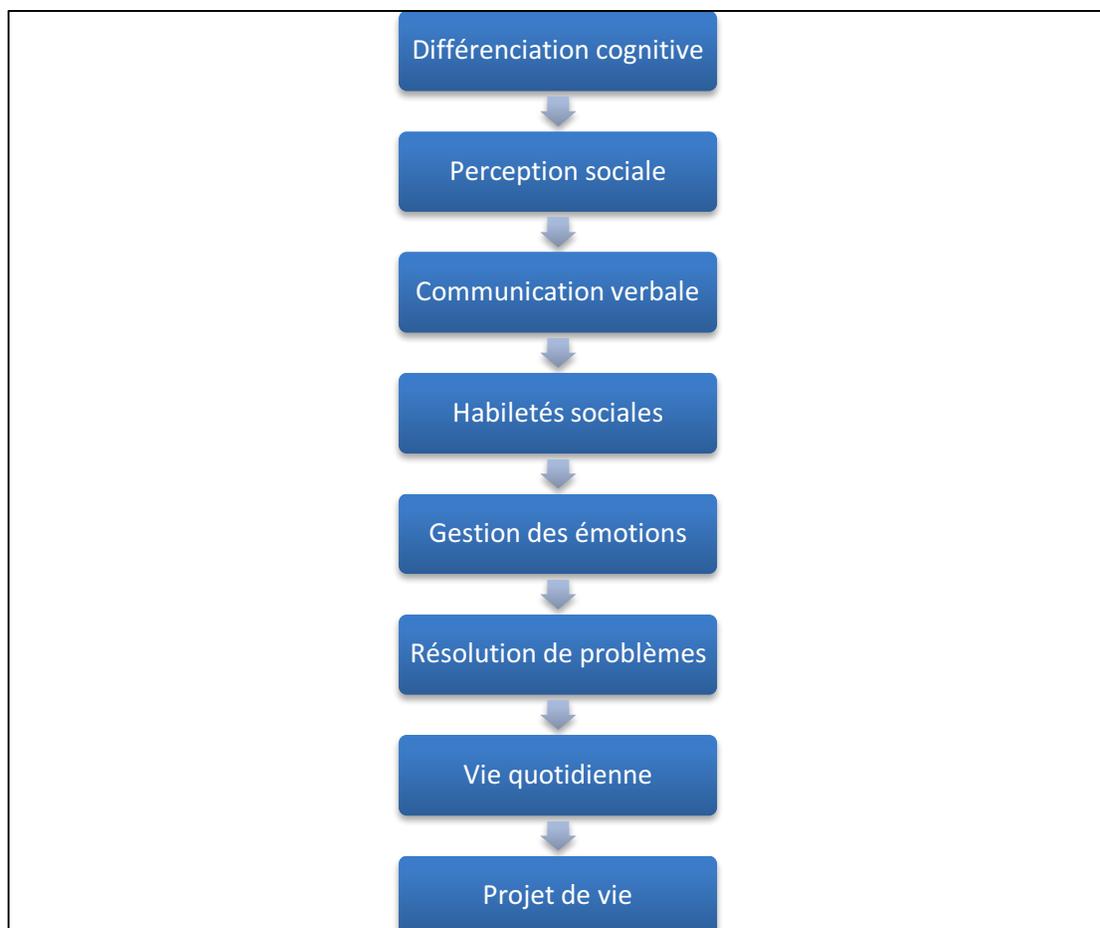
3. MATÉRIEL REQUIS

- Papèterie (stylos, tablettes de papier, photocopies, cahier anneaux du participant)
- Crayons de bois et grands cartons
- Tableau blanc avec crayons
- Jeux de société
- Clé USB
- Projecteur
- Ordinateur portable
- Tablette, caméra ou téléphone intelligent (pour filmer)
- Câbles HDMI ou autre projecteur

PRÉSENTATION GÉNÉRALE DES MODULES DU PROGRAMME

Le programme d'intervention se détermine en huit modules abordant en ordre croissant (1) la différenciation cognitive, (2) la perception sociale, (3) la communication verbale, (4) les habiletés sociales, (5) la gestion des émotions, (6) la résolution de problèmes, (7) les activités de la vie quotidienne et (8) le projet de vie post programme. Tous les modules sont interdépendants les uns avec les autres et sont gradués de manière à s'ajuster aux difficultés rencontrées par les personnes présentant un trouble psychotique. Le schéma 1.0 inspiré du modèle de l'IPT et des écrits récents illustre les modules (Briand et al., 2007; Lecomte & Leclerc, 2012; Roder et al., 2011).

Schéma 1.0 Résumé des modules du programme d'intervention



Les prochaines sections illustrent pour chacun des huit modules : le but, un résumé des activités proposées, des suggestions pour bien présenter les activités proposées ainsi que les principes d'animation à respecter afin que le groupe demeure thérapeutique pour les participants. Toutes les activités du programme et leur animation nécessiteront certains ajustements en cours de route. L'expérience clinique a démontré que certains détails cliniques et spécifiques au démarrage d'un programme se précisent au fil des séances. Les activités proposées proviennent de différentes sources, soit les meilleures pratiques selon les écrits scientifiques, le programme IPT et les réponses aux questionnaires de la part des professionnels de la CEP. Ces activités sont compatibles avec les principes théoriques sous-jacents cités antérieurement.

MODULE 1 – DIFFÉRENCIATION COGNITIVE

1. BUT

Ce premier module permet aux personnes d'exercer les fonctions cognitives nécessaires au développement des habiletés qui seront travaillées plus tard lors des autres modules, à savoir l'attention, la concentration, la perception, la mémoire ainsi que la formation et le maniement de concepts. Ce module est essentiel pour installer la confiance et la cohésion du groupe. Les exercices ludiques et simples, qui y sont proposés, habituent les participants à entrer en relation progressivement entre eux, sans trop qu'ils ne le réalisent. Cela leur permet de travailler sur la tolérance à l'autre, de se concentrer sur une tâche et de proposer des réponses, même si elles sont erronées, et ce, sans conséquence négative. Au-delà des exercices cognitifs proposés, ce module vise en priorité à installer un climat de confiance entre les participants pour expérimenter, sans crainte de se tromper.

2. RÉSUMÉ DES ACTIVITÉS

Plusieurs activités composent le module 1 et sont listées, ici-bas. Les activités détaillées du module 1 sont présentées sous forme de fiches en annexe B du module 1. Les éléments importants lors de ce premier module consistent au respect des trois bases théoriques sous-jacentes, des rôles respectifs de l'animation et du bon contrôle du but des exercices proposés.

Au module 1, les animateurs doivent apprendre à distinguer leur propre perception du degré de difficulté et d'intégration des habiletés travaillées de celle des participants. Ces perceptions varient et la prudence s'impose.

Des niveaux de complexité sont proposés pour chacune des activités. Le niveau 1 est considéré moins complexe que le niveau 2 ou le niveau 3. Il est fortement suggéré de proposer des exercices à réaliser à domicile en lien avec l'objectif du module. Ceci renforce le transfert des habiletés travaillées lors des rencontres de groupe. Des suggestions de tâches à réaliser à domicile sont présentées en Annexe B du module 1.

Activités :**Niveau 1**

- Jeux de société : jeux ludiques nécessitant un niveau d'interaction sociale minimal

Niveau 2

- Autres jeux de société : jeux ludiques nécessitant un niveau d'interaction sociale modéré;
- Définition des mots : liste de mots à définir;
- Exercices de synonymes : trouver des synonymes à une liste de mots;
- Exercices des antonymes : trouver des antonymes à une liste de mots;
- Hiérarchie de concepts : à partir d'un mot, lister les mots qui s'y rattachent et les classer par catégorie en 2^e temps;
- Jeu des phrases : faire des phrases à partir d'une liste de mots;
- Sortie d'intégration : activité en communauté.

Niveau 3

- Autres jeux de société : jeux ludiques nécessitant un niveau d'interaction sociale élevé;
- Jeu des questions : un participant choisit un objet dans la salle, il le fait deviner par les autres qui peuvent poser jusqu'à 30 questions pour le découvrir.

Activités d'intégration :

- Exercices à domicile (ex. : Choisir un mot et trouver 2 synonymes et antonymes)

3. GUIDE DE DÉMARRAGE DU MODULE

Prendre le temps d'expliquer aux participants avec le moins de mots possible :

- Le but principal du module : améliorer la concentration et la mémoire;
- Le principe de gradation des exercices;
- L'importance d'essayer et non de donner la bonne réponse à tout prix.

4. PRÉCISIONS POUR L'ANIMATION

Voici quelques précisions pour une animation plus fluide et appréciée lors de ce module :

- Utiliser un soutien visuel;
- Limiter le plus possible les explications verbales;
- Tenir compte de la fatigue des participants;
- Varier le style d'animation selon le climat du groupe : participatif, laissez-faire, directif, etc. ;
- Faire un retour après chaque activité, principalement celles à caractère plus ludique pour préciser l'objectif derrière l'activité;
- Demeurer présent à la fatigue des participants. Au début du programme, la capacité de concentration est limitée. Distinguer fatigue de manque de motivation.

Quelques pièges sont à éviter afin que les participants atteignent l'objectif ciblé par le module et se sentent interpellés par les modules à venir. Le tableau 1.3 dénombre ces pièges à éviter.

Tableau 1.3 Pièges à éviter au module 1

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Attentes irréalistes : valider que les attentes du participant envers le module soient réalistes. Il faut rappeler que le groupe ne guérira pas les troubles psychotiques, mais leur aidera à agir sur ces troubles; ✓ Passer trop rapidement à une prochaine activité : s'assurer que celle-ci est bien réussie par tous les participants; ✓ Gradation des activités : bien graduer le niveau de demande cognitive, sociale et émotionnelle selon les capacités des participants; ✓ Encadrement : bien encadrer les participants afin de créer un climat de confiance, respecter vos rôles d'animateur et coanimateur; ✓ Imposer le tour de rôle : à débiter vers la fin du module lorsque la confiance est établie; ✓ Faire des liens avec le quotidien : ne pas faire de lien à ce module-ci, c'est trop tôt. Dire que ces exercices les préparent pour les autres modules.

MODULE 2 – PERCEPTION SOCIALE

1. BUT

Ce module travaille les habiletés à interpréter et à décrire adéquatement des situations sociales quotidiennes selon une gradation de complexité cognitive, d'interactions sociales et d'intensité émotionnelle, sans être une psychothérapie cognitive. L'objectif du module est d'améliorer la perception (balayage visuel de l'environnement) lors de situations sociales dont les personnes présentant un trouble psychotique ont souvent de la difficulté à décrire et à interpréter adéquatement. Ce module vise également à s'assurer que la perception des participants est conforme aux réalités quotidiennes rencontrées.

2. RÉSUMÉ DES ACTIVITÉS

Plusieurs activités figurent au module 2 et sont listées ici-bas. La méthode d'analyse des situations présentées est détaillée sous forme de fiches, en annexe B module 2. Les thèmes des images et des vidéos présentés devront être en lien avec les intérêts du groupe, tout en tenant compte des objectifs du module et des trois principes théoriques du programme (complexité cognitive, degré d'interactions sociales et intensité émotionnelle).

Activités :

1. Analyse d'images statiques : analyse d'images et de photos
2. Analyse d'images dynamiques : extraits de vidéo
3. Jeu de rôles par les thérapeutes : les thérapeutes jouent des situations d'interactions sociales rattachées au quotidien

Activités d'intégration :

- Exercices à domicile : apporter au groupe, décrire et analyser une image de revue ou de journal;
- Sortie d'intégration : Observer son environnement et noter trois détails observés.

4. GUIDE DE DÉMARRAGE DU MODULE

Prendre le temps d'expliquer aux participants avec des mots simples et concis :

- Le but principal du module : améliorer la perception lors de situations sociales quotidiennes :
 - Diminuer l'anxiété liée à l'appréhension de situations sociales;
 - Aider à cibler l'attention au bon endroit, au bon moment, corriger les perceptions erronées en se basant sur des faits concrets;
- Le respect du principe de gradation des exercices est primordial lors de ce module;
- L'importance d'essayer et non de réussir ou de donner la bonne réponse à tout prix demeure centrale pour ce module.

3. PRÉCISIONS POUR L'ANIMATION

Voici quelques précisions pour une animation plus fluide et appréciée lors de ce module :

- Faire référence à la méthode d'analyse utilisée lors d'une situation sociale (soutien visuel : fiche en annexe B du module 2);
- Donner plusieurs exemples d'interprétations erronées et adaptées et demander aux participants de valider;
- Tenir compte de la fatigue des participants (la fatigue n'est pas un manque de motivation);
- Varier le style d'animation selon le climat du groupe : participatif, laissez-faire, directif, etc. ;
- Commencer à aborder les bénéfices d'une bonne hygiène de vie et de l'importance de prendre soin de soi.

Quelques pièges sont à éviter afin que les participants atteignent l'objectif ciblé pour ce module et se sentent interpellés par les modules à venir. Le tableau 1.4 dénombre ces pièges à éviter.

Tableau 1.4 Pièges à éviter au module 2

- ✓ **Interprétations rapides** : ralentir les interprétations trop rapides et prendre le temps de compléter toutes les étapes de la méthode proposée;
- ✓ **Passer trop rapidement à une prochaine activité** : s'assurer que celle-ci est bien réussie par tous les participants;
- ✓ **Gradation des activités** : bien graduer le niveau de demande cognitive, sociale et émotionnelle selon les capacités des participants;
- ✓ **Partage du vécu** : éviter le partage hâtif des expériences personnelles
- ✓ **Faire des liens avec le quotidien** : débiter progressivement à parler des liens favorables de ces apprentissages avec le quotidien.

MODULE 3 – COMMUNICATION VERBALE

1. BUT

Ce module permet d'exercer les habiletés : écouter, comprendre et répondre adéquatement lors d'une communication au quotidien. Ce module vise également à apprendre à tenir compte d'autrui, à comprendre leur manière de penser, à distinguer et à respecter les points de vue des autres, tout en façonnant sa propre idée.

2. RÉSUMÉ DES ACTIVITÉS

Plusieurs activités composent le module 3 et sont listées ici-bas. Les activités du module 3 sont détaillées sous forme de fiches en annexe B au module 3. Les thèmes proposés lors des discussions ont été contextualisés, respectent les principes théoriques du programme et peuvent être adaptés selon les intérêts et les besoins des participants.

Activités :

1. Reproduction littérale de phrases
2. Reproduction de phrases ayant le même sens, sans être identiques
3. Questions et réponses : formuler des questions ouvertes ou fermées à partir de mots clés. Les réponses proviennent des participants.
4. Parler sur un thème préalablement ciblé
5. Résumer une courte histoire arrivée récemment

Activités d'intégration :

- Exercices à domicile (ex. : présenter un sujet d'actualité);
- Sorties d'intégration (ex. : assister à la présentation d'un artiste et poser des questions préalablement préparées).

3. GUIDE DE DÉMARRAGE DU MODULE

Prendre le temps d'expliquer et de s'assurer que les participants ont compris :

- Le but principal du module : écouter, comprendre et répondre;
- Les buts secondaires du module : tenir compte d'autrui, comprendre leur manière de penser, distinguer et respecter les points de vue;
- Le schéma simplifié illustrant les étapes de la communication. Laisser une copie papier du schéma pour les exercices à domicile;
- L'importance d'essayer et non de réussir ou de donner la bonne réponse à tout prix. Le niveau d'exigence pour donner une réponse adaptée augmente progressivement au fil des séances dans ce module. La confiance est suffisamment solide lors de ce module, pour s'attendre à des réponses plus adaptées. L'erreur est toujours permise, mais le processus va plus loin dans ce module. Lors d'une erreur, le participant est invité à proposer une seconde réponse, plus adaptée à la situation travaillée.

4. PRÉCISIONS POUR L'ANIMATION

Voici quelques précisions pour une animation plus fluide et appréciée lors de ce module :

- Souligner les bons coups des participants et normaliser les difficultés;
- Limiter et simplifier les explications (soutien visuel : fiche en annexe B du module 3);
- Faire beaucoup de *modeling* : l'animateur illustre le comportement attendu et le coanimateur le valide;
- Recadrer les débordements, au besoin;
- Faire des rappels fréquents des objectifs du module.

Quelques pièges sont à éviter afin que les participants atteignent l'objectif ciblé par le module et se sentent interpellés par les modules à venir. Le tableau 1.5 dénombre ces pièges à éviter.

Tableau 1.5 Pièges à éviter au module 3

- ✓ **Passer trop rapidement à une prochaine activité** : s'assurer que celle-ci est bien réussie par tous les participants;
- ✓ **Gradation des activités** : bien graduer le niveau de demande pour les habiletés cognitives, sociales et émotionnelles selon les capacités des participants;
- ✓ **Partage du vécu** : chercher à obtenir des témoignages personnels sur les difficultés de communication au quotidien et sur l'importance de la communication dans nos activités quotidiennes.

MODULE 4 – HABILITÉS SOCIALES

1. BUT

Ce module vise à développer ou réactiver un répertoire adéquat de compétences sociales.

2. RÉSUMÉ DES ACTIVITÉS

Plusieurs activités composent le module 4 et sont listées ici-bas. Les activités du module 4 sont détaillées sous forme de fiches, en annexe B au module 4. Préalablement, il est recommandé d’amorcer le module en utilisant la méthode d’analyse d’une situation sociale et des deux grilles proposées en Annexe B.

Activités :

1. Présentation de :
 - 1.1. la méthode d’analyse d’une situation sociale
 - 1.2. la grille d’observation des aptitudes à la communication
 - 1.3. la grille d’analyse des situations difficiles
2. Lectures de phrases : lire des phrases écrites en ajoutant une gestuelle et une expression faciale, en complément
3. Jeux de rôles sur un thème ciblé ou idéalement choisi par le groupe

Activités d’intégration :

- Exercices à domicile (ex. : téléphoner une épicerie et demander s’ils offrent certains services);
- Sorties en communauté (ex. : observations et demande d’information au sujet d’un article ou d’un produit qui intéresse la personne dans une boutique).

3. GUIDE DE DÉMARRAGE DU MODULE

Prendre le temps d'expliquer et de s'assurer que les participants ont compris :

- Le but principal du module : développer ou réactiver un répertoire adéquat de compétences sociales;
- Le principe de gradation des exercices demeure un incontournable à respecter;
- La pertinence de la répétition de l'exercice pour bien encoder les habiletés à acquérir. Donner des exemples équivalents et imagés, où la répétition est justifiée : apprentissage d'un instrument de musique, apprentissage d'une nouvelle langue, d'un sport... ;
- L'intégration des jeux de rôles se fait au cours de ce module lorsque les participants ont intégré la méthode d'analyse des compétences sociales travaillées;
- Qu'une discussion aura lieu après chaque expérimentation. Cette étape est très importante pour que chaque participant se sente sollicité par la compétence travaillée et que les éléments de succès soient nommés par les animateurs;
- Que personne ne réussira du premier coup une performance parfaite et que le but consiste à améliorer progressivement les habiletés sociales travaillées.

4. PRÉCISIONS POUR L'ANIMATION

Voici quelques précisions pour une animation plus fluide et appréciée lors de ce module :

- Servir de modèle, donner plusieurs exemples (*modeling*);
- Faire souvent référence à l'objectif premier du module;
- Donner des critiques constructives et enseigner au groupe ce que doit contenir une critique constructive à l'opposé d'une critique négative;
- Favoriser le jeu de rôle, lorsque les participants sont prêts et assez en confiance pour essayer;
- Favoriser la répétition de certaines scènes, décortiquer en plusieurs étapes les comportements attendus (ex.. : la caméra est un incontournable pour aider les usagers à pointer leurs forces et les aspects des habiletés sociales à améliorer);

- Expliquer les bénéfices de l'utilisation de la caméra et trouver des stratégies pour diminuer la gêne devant la caméra (ex. : faire filmer un participant).

Quelques pièges sont à éviter afin que les participants atteignent l'objectif ciblé par le module et se sentent interpellés par les modules à venir. Le tableau 1.6 dénombre ces pièges à éviter.

Tableau 1.6 Pièges à éviter au module 4

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Passer trop rapidement à une prochaine activité : prendre le temps de valider le volet cognitif à chaque fois; ✓ Gradation des activités : Bien graduer le niveau de demande en fonction des habiletés cognitives, sociales et émotionnelles selon les capacités des participants; ✓ Partage du vécu : éviter le partage hâtif des expériences personnelles et viser les conséquences sur les compétences et habiletés à développer; ✓ Faire des liens avec le quotidien : ne pas résoudre de problème (module 6), mais bien parfaire les compétences sociales à développer dans leur quotidien.

MODULE 5 – GESTION DES ÉMOTIONS

1. BUT

Ce module permet d'identifier les émotions vécues et leurs effets dans le but d'utiliser un répertoire de stratégies préventives et de compensation pour faciliter une meilleure gestion des émotions lors des situations quotidiennes rencontrées. Il permet de mieux comprendre les émotions rencontrées lors des activités quotidiennes et il offre une restructuration cognitive plus adaptée pour susciter un comportement plus adapté lors de ces situations. Ce module n'est pas de la psychothérapie. Il enseigne à la personne à agir rapidement sur certaines émotions plus perturbantes et à développer des moyens compensatoires pour éviter une cascade d'émotions désagréables qui bloquent la capacité d'agir.

2. RÉSUMÉ DES ACTIVITÉS

Différentes étapes respectant le principe de gradation des activités sont suggérées au module 5. Elles permettent au participant d'identifier les émotions ayant un impact sur le quotidien, de sélectionner celles qui sont les plus importantes pour les participants, de proposer et d'expérimenter des stratégies complémentaires ou des alternatives réalistes. Des suggestions de thèmes à aborder et d'activités sont présentés en Annexe B, au module 5 et peuvent être bonifiés par les suggestions des participants tout en s'assurant que celles-ci respectent les principes sous-jacents énoncés en début du programme. Les activités suivantes sont présentées selon les étapes graduées du module 5 :

1. Identification des émotions ayant un impact sur le quotidien (en groupe) : voir la liste d'émotions proposées
2. Description et analyse des émotions représentées dans une image statique (ex. : diaporama, cartes imagées)
 - 2.1. Évocation du vécu d'émotions similaires et non revivre les émotions
3. Description et analyse des émotions représentées dans une image dynamique (ex : vidéos *YouTube*, jeu de mimes, court extrait d'un téléroman connu...)

- 3.1. Évocation du vécu d'émotions similaires
4. Description d'expérience personnelle de gestion de ces émotions
 5. Recherche de stratégies complémentaires et alternatives de gestion de ces émotions
 6. Sélection de stratégies de gestion constructives et applicables dans le quotidien et l'environnement de l'utilisateur
 7. Jeux de rôles autour des stratégies sélectionnées et réflexion sur la faisabilité dans le quotidien des participants, avec rétroaction positive des autres participants
 8. Évaluation des stratégies jouées précédemment par rapport à leur efficacité personnelle
 9. Entraînement par jeu de rôles de la stratégie individuelle préférée et sélectionnée par chacun des participants au groupe

Activités d'intégration :

- Exercices à domicile (ex. : analyser une situation émotive extérieure au groupe);
- Sorties d'intégration (ex. : prendre le transport en commun aux heures de pointe).

3. GUIDE DE DÉMARRAGE DU MODULE

Prendre le temps d'expliquer et de s'assurer que les participants ont compris :

- Le but principal du module : identifier les émotions et proposer des stratégies pour faciliter la gestion des émotions au quotidien;
- Les explications doivent être brèves, car ce module génère beaucoup d'anxiété chez les participants au début. Distinguer entre travailler la gestion des émotions au lieu de vivre l'émotion. Clarifier que l'objectif ce n'est pas une psychothérapie, mais un travail de réadaptation pour développer des outils concrets pour mieux agir sur certaines émotions perturbantes;
- Le modèle vulnérabilité-stress (p.14-15 : Briand, Bélanger, Hamel, Villeneuve & Hébert, 2003);

- L'utilisation de l'Inventaire d'anxiété de Beck, au besoin (Beck, Epstein, Brown, & Steer, 1988).

4. PRÉCISIONS POUR L'ANIMATION

Voici quelques précisions pour une animation plus fluide et appréciée lors de ce module :

- Donner des explications brèves et mettre les participants en action rapidement
- Encourager la participation active des participants;
- Identifier et souligner les stratégies de gestion des émotions concrètes qui sont plus facilement applicables dans le quotidien des participants;
- Gérer les émotions :
 - Simplifier les émotions et sélectionner en groupe certaines émotions à travailler. Ce processus doit par contre respecter la hiérarchie des trois principes sous-jacents du programme;
 - Normaliser l'émotion. Insister au début sur le fait que le module aide les participants à mieux gérer les émotions difficiles, mais ne fait pas revivre ces émotions;
 - Mettre l'accent sur les effets négatifs de l'émotion et non sur l'émotion elle-même;
- Faire un retour sur les expérimentations à domicile. Ce processus est important lors du module 5, car il évite que les participants portent leur attention sur les expériences négatives seulement.

Quelques pièges sont à éviter afin que les participants atteignent l'objectif ciblé par le module et se sentent interpellés par les modules à venir. Le tableau 1.7 dénombre ces pièges à éviter.

Tableau 1.7 Pièges à éviter au module 5

- ✓ **Sélectionner seulement quelques émotions à travailler** : identifier les plus importantes pour le groupe, il n'est pas possible de tout travailler
- ✓ **Passer trop rapidement à une prochaine activité** : prendre le temps de valider le volet cognitif à chaque fois. Ne pas sauter d'étapes. Les participants veulent aller plus rapidement lors de cette étape, car elle soulève certains malaises. Il ne faut pas tomber dans ce piège d'accélérer et de passer aux prochaines étapes;
- ✓ **Stratégie non efficace** : toujours faire un retour sur la stratégie essayée et si la stratégie n'a pas été efficace, il faut situer la difficulté et cheminer vers une solution favorable. Ne pas rester sur un échec. Normaliser les échecs et expliquer que parfois pour résoudre une situation cela prend plusieurs essais;
- ✓ **Faire des liens avec le quotidien** : ne pas résoudre de problème (module 6), mais bien identifier les stratégies de gestion des émotions à implanter dans leur quotidien et leur impact.
- ✓ **Faire des liens avec le but du module 5** : prendre le temps de revenir sur les habiletés travaillées et de répéter régulièrement les objectifs du module.

MODULE 6 – RÉOLUTION DE PROBLÈMES

1. BUT

Ce module vise à identifier les situations quotidiennes problématiques et mettre en place une stratégie efficace de résolution du problème. Ce module permettra d'élaborer une vision réaliste d'un problème rencontré dans le quotidien de la personne et à trouver une solution efficace et applicable, tout en prenant compte de l'intensité émotionnelle qui l'accompagne.

2. RÉSUMÉ DES ACTIVITÉS

Plusieurs activités sont proposées en Annexe B au module 6 afin de développer une stratégie structurée pour résoudre certains problèmes rencontrés au quotidien. Les activités sont travaillées selon les étapes suivantes :

1. Définition d'un problème avec exemples provenant des participants ou de la liste (annexe B, module 6)
2. Présentation de la démarche pour résoudre l'un problème (annexe B, module 6)
3. Exemples de résolution de problème en différent format : papier, jeux de rôle des intervenants, verbal...
4. Pointer les buts et les obstacles possibles des solutions proposées (2 par 2)
5. Discussion à partir de problèmes réels : demander des exemples aux participants
6. Jeux de rôles à partir de problèmes soulevés par les participants

Activités d'intégration :

- Exercices à domicile (ex. : faire la démarche de résolution de problème pour une situation identifiée préalablement en groupe);
- Sorties d'intégration (ex. : Fréquenter un café rencontre).

3. GUIDE DE DÉMARRAGE DU MODULE

Prendre le temps d'expliquer et de s'assurer que les participants ont compris :

- Le but principal du module : meilleure adaptation et gestion des problématiques quotidiennes concrètes dans le quotidien;
- La démarche de la résolution de problème selon le modèle but/obstacles : un problème est un but à atteindre qui n'est pas atteint à cause d'obstacles rencontrés (Brenner DANS Briand, Bélanger, Hamel, Villeneuve & Hébert, 2003).

4. PRÉCISIONS POUR L'ANIMATION

Voici quelques précisions pour une animation plus fluide et appréciée lors de ce module :

- Avoir des attentes plus élevées que pour les autres modules, en lien avec les habiletés retenues. Les compétences doivent être démontrées davantage par les participants à cette étape du programme;
- Bien suivre chacune des étapes de la résolution de problème et y revenir régulièrement;
- Souligner les habiletés et les connaissances acquises lors des autres modules pour rassurer les participants face à l'anxiété soulevée par les apprentissages d'habiletés, lors de ce module;
- Identifier les conséquences négatives de l'inaction ou d'une action inadaptée face à un problème rencontré au quotidien;
- Insister sur la pertinence de réaliser les exercices à domicile :
 - Préciser le moment et le contexte où sera appliquée la solution retenue par les participants pour résoudre la problématique soulevée. Faire décrire par les participants, ladite solution retenue;
 - Faire un retour sur les expérimentations à domicile et ne pas laisser en plan une solution qui n'a pas fonctionné à domicile;

- Aborder dès le début de ce module que l'on se dirige vers la fin du groupe, dans quelques semaines. Il faut préparer le deuil du programme pour favoriser la continuité vers un projet de vie.

Quelques pièges sont à éviter afin que les participants atteignent l'objectif ciblé par le module et se sentent interpellés par les modules à venir. Le tableau 1.8 dénombre ces pièges à éviter.

Tableau 1.8 Pièges à éviter au module 6

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">✓ Abréger la préparation : prendre le temps de bien définir la situation problématique✓ Jeux de rôles : prendre le temps de faire des jeux de rôles pour faciliter l'intégration✓ Faire des liens avec le quotidien : bien contextualiser et reprendre les habiletés et connaissances acquises lors des autres modules✓ Faire des liens avec le but du module 6 : prendre le temps de revenir sur les habiletés travaillées |
|--|

MODULE 7 – VIE QUOTIDIENNE

1. BUT

Ce module a pour objectifs d'aider les participants à mieux gérer des défis du quotidien personnalisés, en utilisant des stratégies adaptées. Il vise à outiller les participants à réaliser ses activités de la vie quotidienne et domestique de manière efficace et satisfaisante.

2. RÉSUMÉ DES ACTIVITÉS

Les thèmes des activités du module 7 sont construits en fonction des problématiques de la vie quotidienne soulevées par les participants. Des thèmes et des suggestions de sorties dans la communauté sont quand même suggérés en cas de besoin en Annexe B du module 7. Les activités quotidiennes proposées et permettant de solidifier l'intégration des habiletés des modules précédents au quotidien sont les suivantes :

Activités :

1. Identification des problématiques personnelles vécues au quotidien
2. Discussion de groupe sous forme de questions et réponses, au sujet de ces problématiques
3. Jeux de rôles associés à ces problématiques
4. Bilan des apprentissages sous forme écrite ou verbale, selon les habiletés des participants

Activités d'intégration :

- Exercices à domicile et sorties d'intégration peuvent se ressembler lors de ce module (ex : aller faire l'épicerie et partager son expérience en groupe);
- Implication des proches et des intervenants en santé mentale, selon la situation.

3. GUIDE DE DÉMARRAGE DU MODULE

Prendre le temps d'expliquer et de s'assurer que les participants ont compris :

- Le but principal du module : intégrer les apprentissages réalisés lors du programme d'intervention en appliquant les stratégies adaptées lors de problématiques personnelles rencontrées dans son quotidien;
- Que les rencontres seront moins fréquentes, mais que des relances sous forme de rencontres de groupe auront encore lieu avec des formats pouvant être différents des autres modules. À cette étape, le groupe devra être plus autonome dans l'analyse des problématiques rencontrées;
- Que les participants sont invités à contribuer davantage pour proposer le contenu du module 7.

4. PRÉCISIONS POUR L'ANIMATION

Voici quelques précisions pour une animation plus fluide et appréciée lors de ce module :

- Identifier le format de suivi le plus pertinent pour le groupe de participants selon l'évolution, la maturité et les besoins du groupe : relances téléphoniques individuelles, rencontres de groupe en salle, rencontres de groupe en communauté, etc. ;
- Voir à intégrer un animateur externe provenant d'autres services de santé mentale ou de la communauté afin de faciliter le transfert dans la vie quotidienne et contribuer à l'intégration sociale;
- Rappeler régulièrement lors de ce module, la finalité du groupe dans quelques semaines.

Quelques pièges sont à éviter afin que les participants atteignent l'objectif ciblé par le module 7. Le tableau 1.9 dénombre ces pièges à éviter.

Tableau 1.9 Pièges à éviter au module 7

- ✓ **Faire des liens avec le but du module 7** : faire face aux défis du quotidien en utilisant les stratégies adaptées apprises lors des autres modules
- ✓ **Exercices à domicile** : personnaliser les exercices à domicile selon les difficultés identifiées par chaque participant
- ✓ **Intervenir en vase clos** : valoriser le partenariat avec les proches et les familles, les autres services de santé mentale de première ligne et les organismes communautaires
- ✓ **Intervenir en salle** : utiliser toutes les modalités disponibles et créer des opportunités pour orienter les participants vers la communauté

MODULE 8 – PROJET DE VIE

1. BUT

Ce module vise à ce que chacun des participants se fixe un projet de vie réaliste en postprogramme et développe un plan d'action réaliste pour le réaliser.

2. RÉSUMÉ DES ACTIVITÉS

Dans l'esprit de redonner du pouvoir à la personne, le contenu et les thèmes abordés dans ce module seront définis par les participants eux-mêmes, en cours de séance. Les thèmes du projet de vie nommés par les participants peuvent toucher toutes les sphères de la vie quotidienne. Par exemple, les projets de vie peuvent être en lien avec la scolarité, l'implication sociale et l'intégration socioprofessionnelle. Les activités présentées en annexe B au module 8 en suggèrent quelques-unes :

Activités :

1. Proposer un projet personnel postprogramme
2. Développer un plan d'action concret
3. Identifier les obstacles potentiels
4. Exercices individuels ou en groupe en communauté selon le projet de vie
5. Retour en groupe et discussion : efficacité des stratégies et obstacles rencontrés.
Accompagner la démarche vers le projet de vie en offrant un soutien d'animation qui s'estompe dans le temps et aider le groupe à trouver des solutions alternatives, lorsque les stratégies tentées n'ont pas fonctionné
6. Souligner la fin du groupe par une activité symbolique qui marque la fin (ex. : partager un repas en groupe, fête...)
7. Relances téléphoniques ou individuelles (à 4, 8 et 14 semaines post séances)
8. Évaluation postgroupe : un outil d'évaluation maison permettra d'évaluer la satisfaction des participants et un outil d'évaluation du fonctionnement au quotidien des participants permettra de qualifier l'atteinte de l'objectif du programme. Le moment de passation de l'outil d'évaluation du fonctionnement sera à déterminer en équipe (ex : pré et post programme).

3. GUIDE DE DÉMARRAGE DU MODULE

Prendre le temps d'expliquer et de s'assurer que les participants ont compris :

- Que le présent module vise à les accompagner dans le choix d'un projet de vie qu'ils réaliseront en postprogramme afin d'appliquer les habiletés apprises lors du groupe;
- Que le soutien des intervenants sera plus sporadique et vise à les outiller pour être davantage autonome dans la réalisation leur projet de vie.

4. PRÉCISIONS POUR L'ANIMATION

Voici quelques précisions pour une animation plus fluide et appréciée lors de ce module :

- Respecter la vision d'une vie satisfaisante du participant. Tous les participants n'auront pas atteint le même degré d'intégration des habiletés travaillées lors du programme;
- Soutenir la responsabilisation du participant en estompant le soutien peu à peu
- Discuter de l'équilibre occupationnel, des routines de vie, des valeurs, des intérêts, etc. ;
- Utiliser plusieurs outils, dont la liste d'intérêts, pour aider à orienter le participant sur un projet de vie réaliste, au besoin;
- Voir à établir une collaboration avec un intervenant en orientation professionnelle ou en communauté, pour les participants qui souhaitent amorcer un retour professionnel ou intégrer des activités communautaires.

Quelques pièges sont à éviter afin que les participants atteignent l'objectif ciblé par le module. Le tableau 1.10 dénombre quelques pièges éviter.

Tableau 1.10 Pièges à éviter au module 8

- ✓ **Faire des liens avec le but du module 8** : se fixer des objectifs de vie et développer un plan concret pour chaque participant
- ✓ **Proposer un projet au participant** : soutenir le participant dans sa recherche d'un projet de vie tout en évitant de lui transmettre les valeurs personnelles des intervenants
- ✓ **Intervenir en vase clos** : valoriser le partenariat avec les autres services de santé mentale et les organismes communautaires
- ✓ **Intervenir en salle** : utiliser toutes les modalités disponibles et créer des opportunités pour soutenir les participants en communauté

RÉFÉRENCES

- Briand, C., Bélanger, R., Lesage, A., & Nicole, L. (2007). A New Adaptation of Integrated Psychological Treatment based on a Cognitive-Behavioral Rehabilitation Program for People With Schizophrenia. *Psychiatric Times*, 24(10).
- Briand, C., Bélanger, R., Hamel, V., Villeneuve, K. & Hébert, L. (2003a). *Module aide mémoire pour l'ensemble du programme*, Projet IPT, document PDF.
- Briand, C., Bélanger, R., Hamel, V., Villeneuve, K. & Hébert, L. (2003b). *Module 1 : différenciation cognitive*, Projet IPT, document PDF.
- Briand, C., Bélanger, R., Hamel, V., Villeneuve, K. & Hébert, L. (2003c). *Module 2 : perception sociale*, Projet IPT, document PDF.
- Briand, C., Bélanger, R., Hamel, V., Villeneuve, K. & Hébert, L. (2003d). *Module 3 : communication verbale*, Projet IPT, document PDF.
- Briand, C., Bélanger, R., Hamel, V., Villeneuve, K. & Hébert, L. (2003e). *Module 4 : habiletés sociales*, Projet IPT, document PDF.
- Briand, C., Bélanger, R., Hamel, V., Villeneuve, K. & Hébert, L. (2003f). *Module 5 : gestion des émotions*, Projet IPT, document PDF.
- Briand, C., Bélanger, R., Hamel, V., Villeneuve, K. & Hébert, L. (2003g). *Module 6 : résolution de problèmes*, Projet IPT, document PDF.
- Briand, C., Bélanger, R., Hamel, V., Villeneuve, K. & Hébert, L. (2003h). *Module : généralisation*, Projet IPT, document PDF.
- Gouvernement du Québec. (2015). *Faire ensemble et autrement: Plan d'action en santé mentale 2015-2020*. Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 79p.
- Lecomte, T., & Leclerc, C. (2012). *Manuel de réadaptation psychiatrique* (2e éd.). Québec: Presses de l'Université du Québec.
- National Institute for Health and Care Excellence. (2014). Psychosis and Schizophrenia in adults: treatment and management. *NICE clinical guideline 178*.
- Roder, V., Mueller, D. R., & Schmidt, S. J. (2011). Effectiveness of integrated psychological therapy (IPT) for schizophrenia patients: a research update. *Schizophr Bull*, 37 Suppl 2, S71-79.

Yalom, I.D. (1983). Thérapie de groupe agenda, *Inpatient group psychotherapy*, formation printemps 2006, Moss G. & Garneau, L., CSSHY.

Beck, A.T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R.A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 56, 893-897.

ANNEXE A – MODÈLE DE LETTRE DE RECRUTEMENT

Date

Objet : Recrutement au programme d'intervention de groupe visant la remobilisation au quotidien des personnes présentant un trouble psychotique

Aux intervenants du continuum en santé mentale adulte et aux psychiatres du CISSS des Laurentides,

Un programme d'intervention de groupe novateur et basé sur les meilleures pratiques cliniques pour des personnes présentant un trouble psychotique sera mis sur pied dans quelques semaines dans les locaux de la clinique externe de psychiatrie de Saint-Jérôme.

Les personnes visées par ce programme sont celles présentant, entre autres, des symptômes négatifs d'un trouble psychotique et ayant un impact négatif important dans leur quotidien.

Les différents modules proposés dans le cadre de ce programme touchent le développement des habiletés cognitives, sociales et affectives. L'objectif du groupe est de :

- Favoriser la remobilisation dans leur quotidien des personnes présentant un trouble psychotique

Les détails du programme ainsi que la procédure de référence sont présentés à la page suivante. N'hésitez pas à communiquer avec les responsables du programme pour de plus amples informations.

Bien à vous,

Responsables du projet

450-432-2777 poste XXXXX

p.1/2

Fiche résumée

Programme d'intervention de groupe pour les personnes présentant un trouble psychotique visant leur remobilisation au quotidien

Structure du programme :

Horaire : 2 fois par semaine, séances en après-midi en début de programme

Durée du programme : séance de 90 minutes avec une pause de 15 à 20 minutes pour une durée de 6 à 8 mois

Lieu : salle de conférence des installations du CISSSL

Nombre de participants : 8-12 participants

Inscription :

Référent : psychiatre ou professionnel en santé mentale

Formulaire : formulaire de référence professionnelle avec la mention « groupe de remobilisation » et brève description du participant référé.

Critères d'inclusion :

- Adulte présentant un diagnostic du spectre de la schizophrénie et autres troubles psychotiques selon le Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM-V) et informé de son diagnostic
- État clinique jugé relativement stable
- Observation de la médication
- Suivi médical et infirmier régulier
- Motivation minimale pour entreprendre une démarche de réadaptation
- Capacité minimale à tolérer la présence des autres et à rester en place

Critères d'exclusion :

- Présence d'une toxicomanie nuisant à la disponibilité de la personne pour les interventions proposées et perturbant le fonctionnement du groupe
- Troubles de comportements importants avec présence de violence
- Décompensation psychotique active
- Absences répétées non justifiées après le module 3

Préalables :

- Interventions psychoéducatives reçues à propos de la maladie et des symptômes positifs et négatifs lors troubles psychotiques.

p.2/2

ANNEXE B – FICHES SYNTHÈSES DES ACTIVITÉS

MODULE 1

Jeux de société : Principes généraux

Objectif de l'activité :

- Se concentrer et respecter les règles du jeu
- Se souvenir des règles du jeu
- Tolérer la présence des autres
- Interagir avec d'autres personnes en restant concentré sur la tâche
- Accepter de se tromper, et ce, sans conséquence négative et avec possibilité de se reprendre

Matériel :

- Variable selon le jeu choisi

Déroulement :

Jeu	Consignes traditionnelles
Niveau 1	
Qui est-ce?	Faire deviner le personnage d'une carte pignée à une autre personne avec choix de réponses
Jeu de cartes : Rouge ou noir	Un joueur (le donneur) a un paquet de cartes posé devant lui, face contre table. L'autre joueur doit deviner de quelle couleur (rouge ou noir) sera la prochaine carte que le donneur retournera. Si son choix est le bon, il remporte la carte. Sinon, elle revient au donneur. Quand toutes les cartes ont été retournées, celui qui a le plus grand nombre de cartes gagne la partie.
Niveau 2	
Uno	Jeu de cartes à tour de rôle demandant d'associer des couleurs et respecter les règles des symboles
Skip Bo	Jeu de cartes à tour de rôle demandant de placer ses cartes en ordre croissant selon le paquet commun
Jeu de catégorie	Sur une feuille : choisir des lettres et des thèmes, 1-2 min pour inscrire des mots dans chaque case
Niveau 3	
Serpents et échelles	Jeu de table demandant de brasser le dé, d'avancer le nombre de cases visé et de respecter des symboles particuliers dont reculer par l'action d'une autre personne
<i>Apples to</i>	Les joueurs sélectionnent parmi leurs cartes la carte rouge qui,

<i>apples</i>	selon eux, est la mieux décrite par la carte verte jouée par le juge. Si le juge retient la carte d'un joueur, ce dernier remporte la manche. Tous les joueurs ont l'occasion d'endosser le rôle du juge. Les joueurs peuvent commenter les cartes et essayer de convaincre le juge de choisir une carte en particulier. À chaque nouveau tour, chaque joueur doit avoir 7 cartes rouges en main. Le juge donne les cartes rouges et retourne une carte verte. Le juge confie le rôle du nouveau juge au joueur situé à gauche.
---------------	---

Autres variantes de jeux de société :

Jeu	Consignes
Niveau 1	
Uno	Mettre sur le paquet du centre toutes les cartes d'une certaine couleur nommée par le meneur de jeu (animateur) Jouer seulement avec les cartes de couleurs (aucun symbole)
Niveau 2	
Jeu de cartes (ex. : bataille)	En groupe de deux, déposer les cartes côte à côte et lorsque la carte est identique, il s'en suit une bataille. Si la valeur de la carte est la plus grande, la personne gagne les deux cartes mises en évidence
Jeu de cartes (pige dans le lac)	Le donneur brasse les cartes et donne 5 cartes à chaque joueur. Les autres cartes sont mises au centre de la table (face cachée) et bien mélangées. Le premier joueur demande au joueur qui est à sa gauche s'il a une carte identique à une des siennes : « As-tu un 3? » Si l'autre joueur a un 3, il le donne au premier. Celui-ci doit dire « merci », sinon l'autre joueur reprend sa carte. Le premier joueur continue à demander jusqu'à ce que l'autre joueur n'ait plus de carte à lui donner et lui réponde : « Pige dans le lac! » Le joueur pige alors une carte parmi celles qui sont au milieu du jeu. C'est alors au joueur suivant de demander une carte au joueur placé à sa gauche. Quand on a 3 cartes identiques, on doit les déposer sur la table. Si on réussit à avoir les 4 cartes de même valeur, on retourne ce paquet face contre table et personne ne peut le reprendre. Par contre, si un joueur a la quatrième carte, par exemple un 7 et qu'un autre joueur en a déjà déposé 3 sur la table, il peut voler ce paquet en déposant sa carte sur ce paquet. Celui qui réussit à faire le plus de paquets de 4 cartes gagne la partie.
Niveau 3	
Skip Bo	2 groupes doivent mettre les cartes en ordre croissant devant eux (1-12). Répondre à une question de l'autre groupe qui se concerte sur la question avant d'avoir le droit de jouer ou piger.
Jeu de catégorie	Au tableau : choisir des lettres et des thèmes, 1-2 min pour inscrire des mots dans chaque case en équipe de 2

Définition de mots : Principes généraux

Objectifs de l'activité :

- Se concentrer sur le sens des mots et tous ses détails
- Formuler des descriptions pertinentes, claires et variées
- Poursuivre le travail de concentration et d'attention aux détails
- S'assurer d'une perception commune dans le groupe

Matériel :

- Crayons et papier
- Concept sous forme écrite

Déroulement :

- Inviter le cothérapeute à jouer un étranger
- Fournir aux participants le mot à définir à l'étranger sous forme écrite
- Les participants définissent en commun le mot en s'adressant au cothérapeute
- Discussion autour de la définition donnée

Source : Briand, C., Bélanger, R., Hamel, V., Villeneuve, K. & Hébert, L. (2003b). *Module 1 : différenciation cognitive*, Projet IPT, document PDF.

Définition de mots : Précisions

Liste de mots

Objets concrets	Concepts abstraits	Thèmes à charge affective
Porte	Été	Travail
Lavabo	Groupe	Maladie
Fenêtre	Durée	Formation
Lit	Temps	Vacances
Livre	Faim	...
Miroir	Air	
Téléphone	Loisir	
Automobile	Soif	
Radiateur	Vent	
Rideau	Lumière	
Étagère	...	
...		

Facilitateurs pour la description du mot

- Décire l'objet
- Position
 - En haut
 - En bas
 - Au milieu
 - Par-dessus
 - Par-dessous
 - En arrière de
 - En avant de
 - De biais
- Grandeur
- Forme
 - Largeur
 - Hauteur
 - Épaisseur
- Couleur
- Consistance
- Solidité
- Caractéristiques
- Fonctions
- Matériaux

Source : Briand, C., Bélanger, R., Hamel, V., Villeneuve, K. & Hébert, L. (2003b). *Module 1 : différenciation cognitive*, Projet IPT, document PDF.

Les synonymes : Principes généraux

Objectifs de l'activité :

- Travailler sur la concentration et l'attention pour mieux organiser sa pensée
- Associer des mots selon leurs sens
- Organiser une réponse écrite
- Gérer le stress de donner une réponse
- Accepter de se tromper, et ce, sans conséquence négative et avec possibilité de se reprendre
- Améliorer sa confiance générale, même si la réponse que l'on a donnée n'est pas celle souhaitée

Matériel :

- Feuilles
- Stylos
- Dictionnaire des synonymes

Déroulement :

1. Exiger le calme durant la période d'écriture
2. Définir ce qu'est un synonyme
3. Énonciation du mot de départ
4. Les participants notent sur leur feuille leur synonyme
5. Les participants doivent écrire une phrase avec le synonyme trouvé
6. Les participants lisent à voix haute le synonyme trouvé et la phrase construite.
7. Retour sur l'activité : discussion sur la qualité synonymique des mots. Utilisation du dictionnaire au besoin.

Complexification :

- Demander un 2^e synonyme
- Demander une 2^e phrase

Source : Briand, C., Bélanger, R., Hamel, V., Villeneuve, K. & Hébert, L. (2003b). *Module 1 : différenciation cognitive*, Projet IPT, document PDF.

Les synonymes : Mots à contenu neutre

Mot de départ	Synonymes
Aller	Se promener, marcher, déambuler, se rendre, se diriger, conduire, mener, aboutir, fonctionner, convenir, s'harmoniser
Appartement	Logement, demeure, abri, résidence, locatif, maison, habitation
Conversation	Entretien, dialogue, communication, échange
Nager	Ramer, se baigner, flotter, glisser, immerger, plonger, se débattre, se démener, patauger, s'enliser, s'embarrasser
Habit	Costume, vêtement, uniforme, jaquette, tenue
Questionner	Consulter, demander, interroger, se renseigner, investiguer, examiner
Légende	Conte, épopée, histoire, fable, mythe, folklore, fiction
Continuer	Étendre, pousser plus loin, prolonger, persévérer, perpétuer, poursuivre, perdurer, durer, persister, s'obstiner à, maintenir, éterniser
Décision	Jugement, verdict, arrêt, résolution, choix, sentence
Rechercher	Chercher, explorer, fouiller, perquisitionner, poursuivre, approfondir, convoiter, scruter, sonder, désirer, solliciter, viser, enquêter, explorer

Source : Briand, C., Bélanger, R., Hamel, V., Villeneuve, K. & Hébert, L. (2003b). *Module 1 : différenciation cognitive*, Projet IPT, document PDF.

Les synonymes : Mots à contenu affectif

Mot de départ	Synonymes
Amour	Sympathie, tendresse, affection, adoration, dévotion, attachement, altruisme, passion, béguin
Douleur	Maux, souffrance, tourment, peine, torture, chagrin, plainte
Colère	Rage, fureur, indignation, agressivité, énervement, emportement, courroux, irritation, déchaînement
Peur	Crainte, horreur, frayeur, frousse, affolement, effroi, angoisse, épouvante, phobie, inquiétude, anxiété, alerte, appréhension
Ami	Camarade, compagnon, copain, confident
Joie	Allégresse, jubilation, béatitude, extase, plaisir, bonheur, satisfaction, gaieté, liesse
Recevoir	Accepter, acquérir, avoir, empocher, emprunter, encaisser, gagner, hériter, parler, percevoir, recouvrer, recueillir, toucher, attraper, encaisser, écoper, éprouver, essayer, prendre, subir, accueillir, héberger, introduire, inviter, traiter, admettre, adopter, initier, reconnaître
Tristesse	Abattement, accablement, affliction, amertume, cafard, chagrin, découragement, dépression, désespoir, désolation, deuil, douleur, épreuve, lassitude, malheur, mélancolie, peine, souffrance, spleen, monotonie, platitude, grisaille, ennui
Famille	Parenté, ascendance, marmaille, marmots, nichée, progéniture, filiation, enfants, parents, bercail, maisonnée, toit, dynastie, génération
Malheur	Catastrophe, malchance, désastre, drame, ruine, disgrâce, revers, échec, adversité, fléau, perte, infortune, accident, misère

Source : Briand, C., Bélanger, R., Hamel, V., Villeneuve, K. & Hébert, L. (2003b). *Module 1 : différenciation cognitive*, Projet IPT, document PDF.

Les antonymes : principes généraux

Objectifs de l'activité :

- Travailler sur la concentration et l'attention pour mieux organiser sa pensée
- Associer des mots selon leurs sens (flexibilité mentale et abstraction verbale)
- Organiser une réponse écrite
- Gérer le stress de donner une réponse
- Accepter de se tromper et ce, sans conséquence négative et avec possibilité de se reprendre
- Améliorer sa confiance générale, même si la réponse que l'on a donnée n'est pas celle souhaitée

Matériel :

- Feuilles
- Stylos
- Dictionnaire des antonymes

Déroulement :

1. Exiger le calme durant la période d'écriture
2. Définir ce qu'est un antonyme
3. Énonciation du mot de départ
4. Les participants notent sur leur feuille leur antonyme
5. Les participants doivent écrire une phrase avec l'antonyme trouvé
6. Les participants lisent à voix haute l'antonyme trouvé et la phrase construite.
7. Retour sur l'activité : discussion sur la qualité antonymique des mots. Utilisation du dictionnaire au besoin.

Complexification :

- Demander un 2^e antonyme
- Demander une 2^e phrase

Source : Briand, C., Bélanger, R., Hamel, V., Villeneuve, K. & Hébert, L. (2003b). *Module 1 : différenciation cognitive*, Projet IPT, document PDF.

Les antonymes : Mots à contenu neutre

Mot de départ	Antonymes
Court	Long
Jour	Nuit
Chaud	Froid, frais, calme, glacé, flegmatique
Expert	Profane, néophyte, amateur, novice, inexpérimenté, incapable
Victoire	Défaire, échec, déroute
Gauche	Droite, adroit, habile
Homme	Femme, enfant
Moderne	Démodé, vieux, ancien, antique, classique
Rassasié	Affamé, avide, assoiffé, à jeun
Propre	Sale, souillé, taché, négligé, indécent, collectif, commun, incapable, immoral
Fermé	Ouvert, dégagé
Sec	Mouillé, humide
Liquide	Sec, solide, épais, gaz
Départ	arrivée
Pluie	Sécheresse, beau temps
Tranquillité	Bruit, agitation, angoisse, trouble, désordre
Précision	Imprécision, confusion, ambiguïté, généralité, approximation, vague
Hier	demain
Dessus	Dessous, sous, bas
Lent	Rapide, accéléré, prompt, expéditif, instantané

Source : Briand, C., Bélanger, R., Hamel, V., Villeneuve, K. & Hébert, L. (2003b). *Module 1 : différenciation cognitive*, Projet IPT, document PDF.

Les antonymes : Mots à contenu affectif

Mot de départ	Antonymes
amour	Haine, antipathie
Tristesse	Joie, satisfaction, allégresse, plaisir, euphorie
Travail	Loisir, oisiveté, repos, vacances, chômage
Sain	Malade, malsain
Intelligent	Bête, idiot, imbécile, abruti, stupide, sot
Rêve	Réalité, action
Pleurer	Rire, se réjouir, se marrer
Malheur	Bonheur, chance
Nerveux	Détendu, lâche, flasque, mou, flegmatique, calme
Eloge	Blâme, critique, reproche
Laid	Beau, joli, esthétique
Ennuyeux	Excitant, amusant, intéressant
Lunatique	Équilibré, stable
Douter	Être sûr, croire, admettre

Source : Briand, C., Bélanger, R., Hamel, V., Villeneuve, K. & Hébert, L. (2003b). *Module 1 : différenciation cognitive*, Projet IPT, document PDF.

Hiérarchie de concepts : Principes généraux

Objectifs de l'activité :

- Améliorer la flexibilité mentale par la formation de concepts abstraits à partir d'un autre concept de base
- Être écouté par les autres et se consulter
- Donner une réponse sans s'appuyer sur des notes écrites
- Améliorer la capacité d'abstraction.
- Gérer l'anxiété (le tour de rôle), accepter de ne pas avoir la réponse tout de suite à essai et erreur sans conséquence
- Se pratiquer à demander de l'aide

Matériel :

- Tableau et crayons à tableau (couleurs variées)
- Liste de mots

Déroulement :

1. Inscrire un terme stimulus au tableau (le choisir de façon graduée : concret à abstrait à émotion).
2. Inviter les participants à associer sur le terme stimulus. Tous les mots trouvés sont inscrits au tableau. Donner un exemple si nécessaire.
3. Demander aux participants de regrouper les mots qui vont ensemble et de nommer le concept ainsi construit. Donner un exemple si nécessaire.
4. Faire justifier le nouveau concept et souligner les mots de la catégorie d'une même couleur.
5. Inscrire le nouveau concept avec les mots qui s'y rapportent à part sur le tableau.
6. Procéder de cette manière jusqu'à ce que la grande majorité des mots soient classés dans des catégories.

Source : Briand, C., Bélanger, R., Hamel, V., Villeneuve, K. & Hébert, L. (2003b). *Module 1 : différenciation cognitive*, Projet IPT, document PDF.

Hiérarchie de concepts : liste de mots

Thèmes concrets	Thèmes à charge affective
Maison	Soins d'hygiène
Moyen de transport	Vacances
Temps	Déménagement
Été	Réadaptation
Légumes	Sentiments
Habits	Professions
Cuisiner	Loisirs
Fruits	Psychiatrie
Saisons	Médicaments
Faire sa valise	Handicaps

Source : Briand, C., Bélanger, R., Hamel, V., Villeneuve, K. & Hébert, L. (2003b). *Module 1 : différenciation cognitive*, Projet IPT, document PDF.

Jeu des phrases : Principes généraux

Objectifs de l'activité :

- Travailler sur la concentration et l'attention pour mieux organiser sa pensée
- Organiser une réponse écrite
- Gérer le stress de donner une réponse
- Accepter de se tromper, et ce, sans conséquence négative et avec possibilité de se reprendre
- Améliorer sa confiance générale, même si la réponse que l'on a donnée n'est pas celle souhaitée

Matériel :

- Feuilles
- Stylos
- Liste de mots

Déroulement :

1. Exiger le calme durant la période d'écriture
2. Énonciation du mot de départ
3. Les participants notent sur leur feuille le mot
4. Les participants doivent écrire une phrase avec le mot
5. Les participants lisent à voix haute la phrase construite
6. Retour sur l'activité : discussion sur les multiples sens du mot qui existent

Source : Briand, C., Bélanger, R., Hamel, V., Villeneuve, K. & Hébert, L. (2003b). *Module 1 : différenciation cognitive*, Projet IPT, document PDF.

Jeu des phrases : Liste de mots

Mots
Note
Acte
Échelle
Canne
Langue
Vol
Lunette
Volant
Feuille
Terre
Iris
Cœur

Source : Briand, C., Bélanger, R., Hamel, V., Villeneuve, K. & Hébert, L. (2003b). *Module 1 : différenciation cognitive*, Projet IPT, document PDF.

Jeu des questions : Principes généraux

Objectifs de l'activité :

- Distinguer ce qui est important de ce qui est un détail dans l'environnement en améliorant l'attention sélective
- Débuter le travail sur la perception (préparation au module 2) à scruter l'environnement et mieux remarquer ce qui nous entoure, améliorer le balayage visuel
- Décrire plus précisément l'environnement pour être mieux compris, ce qui aidera dans les modules 3 à 6
- Travailler à la fois les habiletés cognitives et sociales de base, comme savoir quand poser une question dans un contexte adapté
- Travailler la pensée logique

Matériel :

- Tableau et crayons à tableau
- Papier et crayons

Déroulement :

1. Faire choisir par un participant un objet dans la salle
2. Écrire l'objet sur une feuille que seul le cothérapeute aura
3. À tour de rôle, chaque membre pose une question et reçoit une réponse par oui ou non du participant qui a choisi l'objet
4. Noter chaque indice au tableau
5. Quand un participant trouve l'objet dont il est question, le groupe discute à propos des éléments essentiels qui l'ont mis sur la bonne piste
6. Si après 30 questions personne n'a trouvé, le participant l'ayant choisi donne la réponse

Source : Briand, C., Bélanger, R., Hamel, V., Villeneuve, K. & Hébert, L. (2003b). *Module 1 : différenciation cognitive*, Projet IPT, document PDF.

Exercice à domicile : Propositions

Objectifs de l'activité :

- Intégrer les principes vus durant les séances :
 - Identifier les faits observables
 - Interpréter la situation selon les faits observables
- Organiser ses idées pour en faire part au groupe

Matériel :

- Papier et crayon

Propositions :

- Choisir un mot et trouver 2 synonymes et antonymes
- Noter le sujet d'une conversation
- Parler de l'exercice fait durant la séance à un proche et lui demander de le résumer par écrit
- Lire le journal et trouver 2 mots ayant plusieurs définitions
- ...

Source : Briand, C., Bélanger, R., Hamel, V., Villeneuve, K. & Hébert, L. (2003h). *Module généralisation*, Projet IPT, document PDF.

Sorties d'intégration : Propositions

Propositions :

- Observer l'environnement et noter et retenir ce qui a été observé
- Faire du dessin ou un casse-tête pour une certaine durée en continu
- Regarder un film ou une courte télésérie et en raconter l'histoire
- ...

Source : Briand, C., Bélanger, R., Hamel, V., Villeneuve, K. & Hébert, L. (2003h). *Module généralisation*, Projet IPT, document PDF.

MODULE 2

Méthode d'analyse d'une situation sociale

1. Description :

1.1. Recueil d'informations observables seulement :

- 1.1.1. Environnement (couleurs, lumières, objets, environnement...)
- 1.1.2. Personnes (visage, regard, vêtements, posture...)
- 1.1.3. Relations entre les personnes
- 1.1.4. Déplacements des personnes ou des objets

2. Interprétation

2.1. Questions guide :

- 2.1.1. Que se passe-t-il dans cette image?
- 2.1.2. Qui sont les personnages?
- 2.1.3. Quel est le personnage principal?
- 2.1.4. Quels sont les personnages secondaires?
- 2.1.5. Quelles sont les relations entre les personnages?
- 2.1.6. Que ressentent-ils, quelles émotions ils dégagent?
- 2.1.7. Quelle est l'atmosphère?
- 2.1.8. Où la scène se déroule-t-elle?
- 2.1.9. Quel est le moment de la journée?

3. Discussion

- 3.1. Valider ses réponses avec des collègues, thérapeutes, etc.
- 3.2. Argumenter au besoin

4. Recherche d'un titre

- 4.1. Titre court qui résume l'action principale

Source : Briand, C., Bélanger, R., Hamel, V., Villeneuve, K. & Hébert, L. (2003c). *Module 2 : perception sociale*, Projet IPT, document PDF.

Analyse d'images statiques : Principes généraux

Objectifs de l'activité :

- Distinguer les interprétations des faits objectifs
- Verbaliser ses idées en groupe

Matériel :

- Projecteur
- Surface de projection
- Ordinateur
- Images sur clé USB
- Images découpées en format papier

Déroulement :

1. Discuter des observations faites
2. Discuter des interprétations faites et des perceptions
3. Classer les informations pertinentes et moins pertinentes

Source : Briand, C., Bélanger, R., Hamel, V., Villeneuve, K. & Hébert, L. (2003c). *Module 2 : perception sociale*, Projet IPT, document PDF.

Analyse d'images dynamiques : Principes généraux

Objectifs de l'activité :

- Distinguer les interprétations des faits objectifs
- Verbaliser ses idées en groupe

Matériel :

- Projecteur
- Surface de projection
- Ordinateur
- Accès à internet (*Youtube*)
- Vidéos sur clé USB (extrait télé série, capsules...)

Déroulement :

1. Discuter des observations faites
2. Discuter des interprétations faites et des perceptions
3. Classer les informations pertinentes et moins pertinentes

Complexification :

- Ajouter du son aux vidéos

Source : Briand, C., Bélanger, R., Hamel, V., Villeneuve, K. & Hébert, L. (2003c). *Module 2 : perception sociale*, Projet IPT, document PDF.

Mises en situation à jouer par les thérapeutes : Principes généraux

Objectifs de l'activité :

- Démontrer la variation des interprétations d'une même situation
- Favoriser la discussion et la réflexion face aux interprétations de chacun des participants

Matériel :

- Variable selon la mise en situation

Proposition de mises en situation :

- Deux personnes se croisent dans la rue. Elles se connaissent, mais ne se regardent pas et continuent leur chemin.
- Johnny appelle sa mère. Elle lui dit qu'elle n'a pas le temps de lui parler et raccroche
- Etc.

Exercice à domicile : Propositions

Objectifs de l'activité :

- Intégrer les principes vus durant les séances :
 - Identifier les faits observables
 - Interpréter la situation selon les faits observables
- Organiser ses idées pour en faire part au groupe

Matériel :

- Papier et crayon

Propositions :

1. Observer 3 choses à la maison qui n'avait pas été observées auparavant
2. Observer une conversation et le participant doit en ressortir 3 éléments
3. Demander au participant de sélectionner une image de revue ou de journal, puis d'analyser l'image et la décrire au groupe. Il s'en suit une discussion de groupe
4. Demander au participant d'observer une situation qui se produit autour d'eux, d'entre décrire les faits et d'en faire une interprétation
5. ...

Source : Briand, C., Bélanger, R., Hamel, V., Villeneuve, K. & Hébert, L. (2003h). *Module généralisation*, Projet IPT, document PDF.

Sorties d'intégration : Propositions

Objectifs de l'activité :

- Analyser une situation de manière rigoureuse
- Réfléchir sur les indices ayant mené à une interprétation faussée

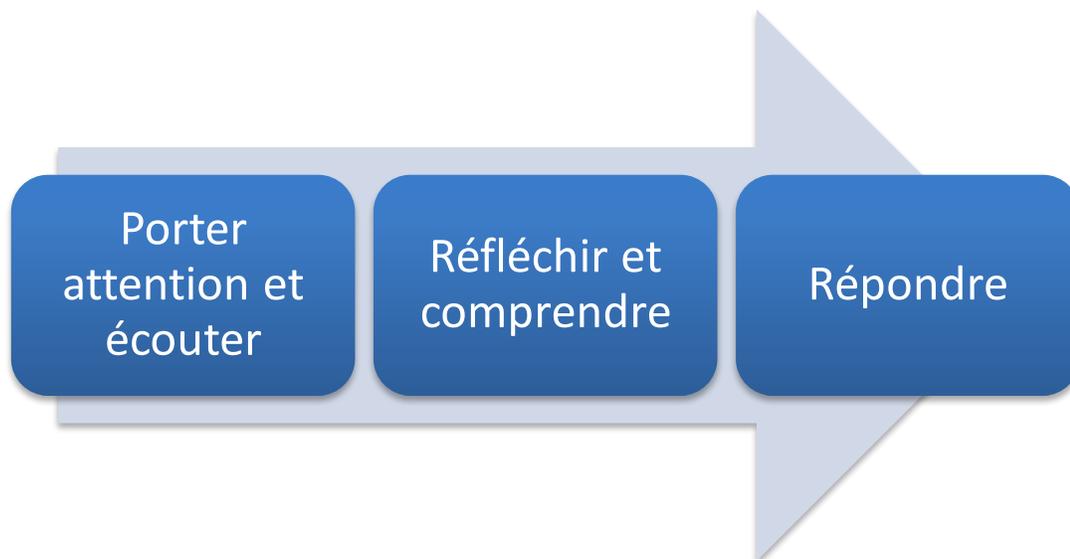
Propositions :

1. Demander au participant d'observer son environnement en lien avec un intérêt ou un besoin cibler par le groupe. Questions pouvant guider l'analyse de la situation :
 - 1.1. Qui était là?
 - 1.2. Quelle est votre relation avec cette personne?
 - 1.3. Où cela a-t-il eu lieu?
 - 1.4. Quand cela a-t-il eu lieu?
 - 1.5. Quelle était votre impression de la situation?
 - 1.6. Quels indices vous ont guidé dans vos impressions?
 - 1.7. Comment ces indices vous ont influencé?
2. Sortie au cinéma, théâtre ou autre spectacle avec questions à répondre au sujet de la présentation

Source : Briand, C., Bélanger, R., Hamel, V., Villeneuve, K. & Hébert, L. (2003h). *Module généralisation*, Projet IPT, document PDF.

MODULE 3

Schéma de la communication



Porter attention et écouter :

- Diriger son attention
- Soutenir l'attention au bon endroit
- Faire preuve de capacités d'abstraction

Réfléchir et comprendre :

- Encoder
- Chercher
- *Repérer et associer *module 6 – résolution de problèmes*
- *Analyser *module 6 – résolution de problèmes*
- *Interpréter *module 6 – résolution de problèmes*

Répondre :

- *Tenir compte de la réponse et la valeur des autres * modules 4 : habiletés sociales*
- *Répondre de manière adéquate * module 4 : habiletés sociales*

Source : Briand, C., Bélanger, R., Hamel, V., Villeneuve, K. & Hébert, L. (2003d). *Module 3 : communication verbale*, Projet IPT, document PDF.

Reproduction littérale de phrases : Principes généraux

Objectifs de l'activité :

- Porter attention et maintenir son attention vers le bon stimulus
- Enregistrer toute l'information pertinente
- Reproduire un stimulus verbal

Matériel :

- Cartes où les phrases sont inscrites

Préalable :

- L'animateur doit enseigner aux participants comment faire une critique constructive

Déroulement :

1. Donner une carte ayant une phrase inscrite au participant
2. Celui-ci doit lire lentement la phrase inscrite à voix haute
3. L'animateur cible un autre participant
4. Le participant ciblé doit répéter littéralement la phrase (ou tous les participants l'inscrivent sur un papier)
5. Les participants statuent si la répétition est réussie ou non
6. Le premier participant relit la phrase pour confirmer ou non la réussite

Complexification :

- Augmenter le nombre de mots par phrase
- Phrases avec un contenu affectif

Source : Briand, C., Bélanger, R., Hamel, V., Villeneuve, K. & Hébert, L. (2003d). *Module 3 : communication verbale*, Projet IPT, document PDF.

Reproduction littérale de phrases : Liste de phrases

Légende :

(#) : nombre de mots par phrase

Phrases courtes à contenu neutre
1. Samedi, nous irons à Montréal faire des courses. (7)
2. Demain soir, j'aimerais aller au cinéma à Laval. (7)
3. Le bureau de poste est fermé aujourd'hui. (7)
4. Le café "Second cup" est ouvert le dimanche. (8)
5. Ma voisine de chambre doit aller à l'hôpital mardi. (8)
6. Cette semaine, je vais rendre visite à une connaissance à Québec. (9)
7. L'autobus qui va de Laval à Montréal était plein aujourd'hui. (9)
8. Après, j'irai chez Bell payer ma facture de téléphone. (9)
9. Hier, il y avait une vente chez La Baie. (9)
10. Au groupe de cuisine, nous préparons aujourd'hui pizza et salade. (9)
11. Aujourd'hui, Marianne s'est acheté un jeans dans un magasin d'habits. (10)
12. La fin de semaine, je vais souvent à St-Sauveur ou à St-Adèle. (10)
13. Ma lampe de chevet de marche plus, car l'ampoule a sauté. (10)

Phrases moins courtes à contenu neutre
1. Lorsque Pierre a nettoyé hier la salle à manger, il a renversé un vase. (11)
2. Quand j'irai voir un spectacle à Montréal, je mettrai mes nouveaux habits. (11)
3. Lorsque je suis arrivé aujourd'hui à la gare, mon train était déjà parti. (12)
4. Après ton travail à l'atelier de poterie, tu devras encore faire la cuisine. (12)
5. Hier, j'ai amené ma radio chez le réparateur, car l'antenne était cassée. (12)
6. Donne-moi les bouteilles vides, je vais passer tout à l'heure devant l'épicerie. (12)
7. Si le temps reste comme il est, nous pourrions aller nager plus tard. (13)
8. Aujourd'hui, je n'irai pas à l'ergothérapie parce que je dois aller en ville à quatorze heures. (14)
9. La nouvelle bicyclette de Michelle a un deuxième rétroviseur et un compteur kilométrique sur le guidon. (15)
10. Je veux offrir à Jacques un livre pour son anniversaire, mais je ne sais pas lequel. (15)
11. Dimanche, il y aura au déjeuner des muffins aux flocons d'avoine, du yogourt et des fruits. (15)
12. Bien que nous soyons en juin, le lac est encore trop froid pour s'y baigner. (15)
13. Margot est allée lundi chez le coiffeur, elle s'est fait laver et sécher les cheveux. (15)

Phrases longues à contenu neutre

1. La gare va être transformée. Les travaux de rénovation devraient être terminés vers la fin de l'année. (17)
2. Le lierre du fumoir s'est asséché parce que le service de nettoyage a de nouveau oublié d'arroser les plantes. (18)
3. Les universités ont mis en vigueur, le premier juillet de cette année, de nouveaux critères d'admission au baccalauréat. (18)
4. Comme le bureau de poste ferme à dix-huit heures, tu dois te dépêcher pour pouvoir poster ton paquet encore aujourd'hui. (20)
5. La prochaine fois que je passerai la frontière, je tâcherai de ne pas oublier mon passeport comme la dernière fois. (20)
6. En une semaine, le niveau du lac des Deux montagnes a augmenté de quarante centimètres. À Oka, une passerelle de secours a été construite. (20)

Phrases courtes à contenu affectif

1. C'est dégoûtant, c'est toujours de ma faute! (7)
2. Mon père a été hospitalisé pour une appendicite. (7)
3. Merde alors, arrête donc enfin de me critiquer. (8)
4. Sois gentil veux-tu? Laisse-moi en paix! (8)
5. Je me réjouis beaucoup de te voir demain! (8)
6. Merci beaucoup de m'avoir aidé pour la cuisine. (8)
7. Mon ergothérapeute était très content de moi aujourd'hui. (8)
8. Demain, je commence dans un nouvel atelier d'ergothérapie. (8)
9. Avec cette neige, j'espère qu'il n'arrivera rien à ma soeur. (9)
10. C'est génial que tu aies aujourd'hui du temps pour moi! (10)
11. Maintenant fous le camp! Je ne peux plus te voir. (10)

Phrases moins courtes à contenu affectif

1. Espérons qu'il fera beau demain! Sinon notre randonnée à vélo tombe à l'eau. (11)
2. Je suis très content de pouvoir aller au cirque avec toi. (12)
3. Ne peux-tu pas m'accompagner? J'ai peur de faire seule le trajet. (12)
4. Ta mère a appelé hier et te fait dire qu'elle ne peut pas venir. (13)
5. Je n'ai pas vraiment envie maintenant de faire une nouvelle fois la vaisselle. (13)
6. C'est super que tu passes. Ça me fait vraiment plaisir de te voir. (13)
7. Tu viens ce soir ou pas? Nous pourrions ainsi faire ensemble une promenade. (13)
8. Pourquoi donc dois-tu toujours me corriger? Je sais moi-même ce que j'ai à faire. (14)
9. Tu te rends compte, ma collègue de travail est soudain tombée gravement malade des poumons. (15)
10. Pourquoi à la fin ne peux-tu pas être une fois à l'heure? Je dois chaque fois attendre. (15)

Phrases longues à contenu affectif

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none">1. Tout le temps, tu me reproches d'être négligé au lieu de t'occuper de tes propres affaires. (16)2. Je suis vraiment désolé d'avoir été si désagréable avec toi hier. J'étais simplement de mauvaise humeur. (16)3. Il fallait qu'il pleuve précisément aujourd'hui où nous voulions faire notre excursion à la Montagne noire. (16)4. Je suis vraiment très déçu que tu ne sois pas venu à notre rendez-vous au café Le Pèlerin. (17)5. Peux-tu enfin me dire ce qui se passe? Toute la journée, tu t'es montré grognon avec moi. (17)6. Ne pourrais-tu pas avoir plus d'égards? Chaque fois que je veux dormir, tu mets la musique à plein volume. (19) |
|--|

Source : Briand, C., Bélanger, R., Hamel, V., Villeneuve, K. & Hébert, L. (2003d). *Module 3 : communication verbale*, Projet IPT, document PDF.

Reproduction de phrases similaires : Principes généraux

Objectifs de l'activité :

- Porter attention et maintenir son attention vers le bon stimulus
- Enregistrer toute l'information pertinente
- Reformuler en maintenant le sens de la phrase initiale

Matériel :

- Cartes où des mots sont inscrits

Déroulement :

1. Donner une carte ayant un mot inscrit au participant
2. Celui-ci doit lire le mot inscrit à voix haute
3. Le participant formule une ou deux phrases à partir du mot stimulus
4. Un autre participant ciblé reformule ce qui a été dit dans d'autres mots
5. Les participants ensemble statuent si la reformulation fait sens ou non

Complexification :

- Mots avec un contenu affectif

Source : Briand, C., Bélanger, R., Hamel, V., Villeneuve, K. & Hébert, L. (2003d). *Module 3 : communication verbale*, Projet IPT, document PDF.

Mots-clés pour reproduction de phrases

Mots à tonalité neutre	Mots à tonalité affective
1. Automobile	1. Se réjouir
2. Été	2. Content
3. Sport	3. Triste
4. Temps	4. Souffrir
5. Chaussure	5. Enragé
6. Pantalon	6. Agressif
7. Main	7. Détendu
8. Train	8. Aimer
9. Restaurant	9. Incertain
10. Douche	10. Effrayer
11. Lotion après rasage	11. Adorer
12. Portier	12. Blâmer
13. Poste	13. Louer
14. Radio	14. Impressionner
15. Coiffeur	15. Sympathique
16. Petit déjeuner	16. Agréable
17. Journal	17. S'épouvanter
18. Miroir	18. Espérer
19. Savon	19. Famille
20. Fleurs	20. Handicap
21. Vélo	21. Amour
22. Chambre	22. Médicaments
23. Stylo	23. Joie
24. Bateau	24. Bonheur
25. Lac	25. Satisfaction
26. Linge	26. Tendresse
27. Vent	27. Psychiatrie
28. Briquet	28. Rire
29. Porte-monnaie	29. Réconciliation
30. Pierre	30. Souci
31. Cuire + légumes	31. Rencontre + joie
32. Hiver + chauffage	32. Colère + mal de tête
33. Promenade + sac à dos	33. Travail + certificat
34. Maison + porte	34. Accident + malheur
35. Banque + change	35. Homme + jalousie

Source : Briand, C., Bélanger, R., Hamel, V., Villeneuve, K. & Hébert, L. (2003d). *Module 3 : communication verbale*, Projet IPT, document PDF.

Discussion selon un thème : Principes généraux

Objectifs de l'activité :

- Formuler des questions en lien avec le sujet donné
- Formuler des réponses en lien avec le sujet donné
- Essayer de comprendre le point de vue d'autrui

Matériel :

- Thèmes par écrit

Préalables :

- Faire référence au schéma de la communication
- Discuter des règles de la communication

Déroulement :

1. Sélectionner un thème selon le mode déterminé en groupe
2. Discuter sur un sujet donné, s'aider de la liste de questions, au besoin

Complexification :

- Proposer une liste de mots stimuli, au besoin
- Sous groupe → grand groupe
- Thème imposé → thème choisi selon les intérêts du groupe

Variante :

- Pige d'un thème selon des thèmes proposés par des participants
- Collage ou dessin à partir d'un thème sélectionné
- Questions et réponses sur un thème choisi
- Un participant devient un observateur et fait part de ses observations après une discussion

Discussion selon un thème : liste de questions

Voici une liste de mots stimuli pour des questions servant à alimenter la discussion sur un thème préalablement ciblé.

Mots stimuli pour questions simples	Mots stimuli pour questions plus avancées
Quoi	Est-ce que
Qui	Avec qui
Quand	Avec quoi
Où	Pour qui
Pourquoi	Lequel/laquelle/lesquels/lesquelles
Comment	Depuis quand
	avez-vous/as-tu
	À quel endroit / à quelle distance
	Que pensez-vous de / que penses-tu de

Source : Briand, C., Bélanger, R., Hamel, V., Villeneuve, K. & Hébert, L. (2003d). *Module 3 : communication verbale*, Projet IPT, document PDF.

Discussion selon un thème : Propositions de thèmes

Voici des suggestions de thèmes touchant la communication verbale classés en ordre croissant selon leur complexité cognitive, émotionnelle et sociale.

1. Nourriture, aliments et recettes
2. Musique
3. Valeurs (amitié, respect, confiance, tolérance, écoute, ...)
4. Projets personnels
5. Toxicomanie
6. Maladie
7. ...

Résumer une courte histoire : Principes généraux

Objectifs de l'activité :

- Communiquer de l'information sur un sujet donné en pratiquant les habiletés apprises

Matériel :

- Sujet d'actualité (journal, revue, etc.)

Préalables :

- Approbation des articles par les animateurs

Déroulement :

1. Chacun des participants sélectionne un article
2. Chacun des participants résume son article et le présente au groupe
3. Les participants sont invités à poser des questions

Variante :

- Sous groupe → grand groupe
- Médium : article journal, revue, vidéo informatif, dépliant...
- Nombre de questions à poser

Source : Briand, C., Bélanger, R., Hamel, V., Villeneuve, K. & Hébert, L. (2003d). *Module 3 : communication verbale*, Projet IPT, document PDF.

Exercices à domicile : Propositions

Propositions :

- Demander aux participants d'écrire une phrase avec un certain nombre de mots qui sera utilisée dans les activités
- Demander aux participants d'écrire 2 mots clés en lien avec leurs intérêts qui seront utilisés dans les activités
- Écrire 2 questions sur un thème identifier en groupe
- Écrire une phrase qui résume un petit article lu à la maison (moins de 10 lignes)
- Choisir et présenter un sujet d'intérêt personnel comme l'ordinateur, les jeux vidéo, un instrument de musique, etc.
- Choisir et présenter un sujet d'actualité d'une émission écoutée à la télévision ou à la radio

Inspirées de : Briand, C., Bélanger, R., Hamel, V., Villeneuve, K. & Hébert, L. (2003h). *Module généralisation*, Projet IPT, document PDF.

Sorties en communauté : Propositions

Objectif de l'activité :

- Intégrer les habiletés de communication apprises

Propositions :

- Assister à une présentation d'un artiste (ex. : écrivain, musicien...) et poser des questions préalablement préparées
- Aller prendre un café en groupe
- Questionner un expert sur un métier ou sujet intéressant pour le participant et présenter les réponses au groupe

Inspirées de : Briand, C., Bélanger, R., Hamel, V., Villeneuve, K. & Hébert, L. (2003h). *Module généralisation*, Projet IPT, document PDF.

MODULE 4

Méthode d'analyse d'une situation sociale

Étapes principales

1. Réflexion
 - 1.1. Description de la situation
 - 1.2. Définition de l'objectif de la situation
 - 1.3. Préparer le dialogue
 - 1.4. Réfléchir à un titre
 - 1.5. Anticiper les difficultés
 - 1.6. Réfléchir aux aptitudes à mettre en place

2. Mise en action
 - 2.1. Se mettre à l'œuvre

Briand, C., Bélanger, R., Hamel, V., Villeneuve, K. & Hébert, L. (2003e). *Module 4 : compétences sociales*, Projet IPT, document PDF.

Grille d'observation des aptitudes à la communication

Aptitudes	Observations
Contact visuel	
Posture	
Mouvements et gestes	
Expression du visage	
Voix, ton, débit verbal	
Attitude par rapport à l'autre	
Gestion des émotions	
Formulation du message	
Moment opportun	
Présence d'humour	
Autre	

Inspiré de : Aubin, G., Lefebvre, A., Morin, C & Potvin, C. DANS Briand, C., Bélanger, R., Hamel, V., Villeneuve, K. & Hébert, L. (2003e). *Module 4 : compétences sociales*, Projet IPT, document PDF.

Avertissement : L'application clinique de ce programme et des exercices associés nécessite une compréhension exhaustive des principes théoriques. Une utilisation partielle du contenu du programme pourrait ne pas convenir à la clientèle visée.

Lecture de phrases : Principes généraux

Objectifs :

- Lire des phrases selon un modèle prédéfini
- Recevoir une rétroaction constructive sur les nouvelles habiletés
- Analyser la situation sociale selon la grille

Matériel :

- Contenant
- Papier
- Crayons

Déroulement :

1. Découper préalablement les phrases, mouvements, expression définis
2. Piger un mouvement, une expression et une phrase
3. Lire la phrase selon la tonalité et la posture décrite
4. Relire la même phrase avec une posture et tonalité autre
5. Analyse selon la grille d'observation
6. Discussion en groupe

Complexification :

- Demander aux participants de créer des phrases
- Lire plusieurs phrases de suite

Inspirées de : Briand, C., Bélanger, R., Hamel, V., Villeneuve, K. & Hébert, L. (2003e). *Module 4 : compétences sociales*, Projet IPT, document PDF.

Lecture de phrase : Propositions

Phrases à contenu neutre	Expression	Mouvements
<ul style="list-style-type: none"> • J'ai perdu mes clés au centre d'achat • J'ai raté l'autobus hier en voulant aider une vieille dame à traverser la rue • J'ai mangé un spaghetti avec le voisin d'en bas • Pouvez-vous m'aider à trouver un beurre sans sel s'il vous plait • Qu'est-ce qu'il y a dans vos hamburgers? • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Parler vite • Parler lentement • Parler fort • Chuchoter • Bégayer • Bien articuler chaque mot • Mal articuler chaque mot • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Se gratter l'oreille • Se fermer les yeux • Se croiser les jambes • Se croiser les bras • Froncer les sourcils • Se serrer les mains • Se gratter le nez • Se placer les cheveux • Regarder au loin • Regarder par terre • Fixer une autre personne • Taper du pied • Sourire • Pleurer • Ouvrir grand les yeux • ...
Phrases à contenu affectif		
<ul style="list-style-type: none"> • Ma mère a oublié de m'appeler pour ma fête hier • Mon chat a disparu dans la nuit de mardi à mercredi • Jacob a vendu mon cellulaire alors que je lui avais prêté • Mon logement a passé au feu • Je n'ai plus d'argent pour m'acheter de nouvelles lunettes • Je n'ai pas reçu mon chèque alors qu'il devait arriver hier • ... 		

Source : Briand, C., Bélanger, R., Hamel, V., Villeneuve, K. & Hébert, L. (2003e). *Module 4 : compétences sociales*, Projet IPT, document PDF.

Grille d'analyse des situations difficiles

Difficultés anticipées	Situation	Difficultés rencontrées	Émotions vécues ou questions	La prochaine fois...

Jeux de rôles : Principes généraux

Objectifs :

- Mettre en pratique de nouvelles habiletés dans un contexte sécurisé
- Recevoir une rétroaction constructive sur les nouvelles habiletés

Matériel :

- Variable selon les mises en situation

Déroulement :

1. Démonstration des jeux de rôle par les thérapeutes
2. Jeux de rôle par les participants
3. Utilisation de la caméra et de la rétroaction par les pairs

Complexification :

1. Jeux de rôles assis
2. Jeux de rôles debout
3. Jeux de rôles en action

Thèmes pour les jeux de rôles

Voici des suggestions de thèmes pour des jeux de rôles classés en ordre croissant selon leur complexité cognitive, émotive et sociale.

1. Activités quotidiennes
2. Loisirs
3. Entrer en contact avec autrui par téléphone
4. Organisation du suivi médical
5. Planification pour la recherche de logement
6. Entrer en contact avec autrui en personne
7. Entrer en contact avec autrui en personne en présence d'autres personnes
8. Gestion du stress
9. Affirmation de soi
10. Maladie mentale
11. Démarches scolaires
12. Démarches sociales
13. Conflit
14. Deuil
15. Développer une relation amoureuse

Exercices à domicile : Propositions

Objectifs de l'activité :

- Intégrer les principes vus durant les séances :
 - Améliorer ses compétences sociales
- Organiser ses idées pour en faire part au groupe

Propositions :

- Compléter une grille d'observation de situations sociales difficiles vécues au quotidien et partager son analyse en groupe
- Aller chercher de l'information sur les services offerts auprès d'un organisme communautaire et partager le résumé des services au groupe (avec discussion)
- Appeler dans une épicerie et demander (partager au groupe les obstacles) :
 - S'ils font la livraison à domicile
 - Quels sont les heures de livraison et le territoire couvert
 - Quels sont les frais pour la livraison à domicile
 - Quels jours la livraison à domicile est effectuée

Source : Briand, C., Bélanger, R., Hamel, V., Villeneuve, K. & Hébert, L. (2003h). *Module généralisation*, Projet IPT, document PDF.

Sorties d'intégration : Propositions

Objectif : Demander de l'aide au commis pour la recherche d'un produit

Situations sociales :

1. Vous désirez cuisiner une nouvelle recette qui nécessite de la moutarde de Dijon au miel. Vous allez à l'épicerie et demandez au commis s'ils en vendent. Vous voulez savoir le prix et les quantités offertes.
2. Vous devez aller acheter une crème pour les mains pour un ami qui a les mains gercées. Vous allez à la pharmacie et demandez au commis s'ils en vendent. Vous voulez savoir le prix et les quantités offertes.
3. Vous allez au magasin pour votre mère. Elle veut que vous achetiez un shampoing spécialisé pour les pellicules. Vous allez à la pharmacie et demandez de l'aide pour localiser le produit et demandez lequel a le meilleur rapport qualité-prix.

Objectif : Demander de l'information

Situations sociales :

1. Vous voulez faire développer des photos à la pharmacie. Vous n'êtes pas certain si vous avez assez d'argent ce mois-ci. Demandez au comptoir photo combien coûte le développement de 18 photos en 4X6 glacées en double et combien de temps cela prendra.
2. Vous voulez poster un colis de 3 kg en Alberta. Vous vous rendez au comptoir postal de la pharmacie pour connaître le coût et le temps de livraison par poste régulière, le coût et le temps de livraison par poste prioritaire.
3. Vous voulez vous ouvrir un compte à la banque. Vous vous y rendez et demandez si il y a des frais d'ouverture pour un compte-chèque.

Source : Briand, C., Bélanger, R., Hamel, V., Villeneuve, K. & Hébert, L. (2003h). *Module 4 : habiletés sociales*, Projet IPT, document PDF.

MODULE 5

Liste des émotions ayant un impact sur le quotidien

- Dépression / tristesse
- Embarrassée
- Colère / rage
- Humiliation
- Honte
- Anxiété / nervosité
- Paralysie
- Confusion
- Peur
- Frustration / trop-plein
- Découragement
- Déception
- Suspicion
- Blessé
- Laissé pour compte
- Haine
- Vide
- Non attirant
- Isolement / solitaire
- Idées de grandeur / excité
- Paresse
- Amour
- Rejet
- Culpabilité
- Persécution
- Trahison
- Désillusion
- Apathie
- Joie

Source : Langlois, D. & Schwartz, R. DANS Briand, C., Bélanger, R., Hamel, V., Villeneuve, K. & Hébert, L. (2003f). *Module 5 : Gestion des émotions*, Projet IPT, document PDF.

Jeu de mimes : Principes généraux

Objectifs de l'activité :

- Introduire l'analyse de l'émotion sous format dynamique
- Identifier les émotions à partir du non verbal

Matériel :

- Liste des émotions
- Papier, crayon, bol

Déroulement :

1. Avec l'aide des participants, générer une liste d'émotions qu'ils connaissent
2. Les écrire sur des bouts de papier
3. Mettre ces émotions dans un bol
4. Les participants se placent en équipe de deux
5. Piger tour à tour une émotion
6. La mimer en exagérant les signes pour qu'ils apparaissent de manière encore plus flagrante et choisir un contexte créatif et peu probable afin de minimiser les ressemblances avec le vécu des participants. Le but est de la faire deviner aux autres participants.
7. Faire un retour sur le mime et demander aux participants les signes qui leur ont permis de reconnaître l'émotion dont il s'agit

Source : Briand, C., Bélanger, R., Hamel, V., Villeneuve, K. & Hébert, L. (2003f). *Module 5 : Gestion des émotions*, Projet IPT, document PDF.

Grille d'analyse d'une situation émotive : principes généraux

Objectifs de l'activité :

- Favoriser l'intégration des concepts explorés en groupe d'intervention
- Identifier les situations plus difficiles au quotidien afin d'identifier des stratégies complémentaires ou alternatives pour faciliter le quotidien

Matériel :

- Grille d'analyse de la situation émotive (page suivante)

Grille d'analyse d'une situation émotive

Événement	Lieu et temps	Sensations physiques	Comportement	Effet sur l'émotion	Suggestions

Exercice à domicile : Propositions

Objectifs de l'activité :

- Identifier des émotions et leurs effets
- Identifier et utiliser des stratégies de prévention ou de compensation dans le quotidien

Propositions :

- Analyse d'une situation émotive à l'extérieur du groupe d'intervention en lien avec la gestion des émotions. Une analyse de la situation à l'aide de la grille est demandée et un retour est fait en groupe.
- Identification de l'émotion sur une image à apporter à la séance suivante
- Demander de décrire une émotion vécue depuis la dernière rencontre

Inspirées de : Briand, C., Bélanger, R., Hamel, V., Villeneuve, K. & Hébert, L. (2003h). *Module généralisation*, Projet IPT, document PDF.

Sorties d'intégration : Propositions

Propositions :

- Aller se promener et faire un achat aux heures achalandées :
 - Acheter un vêtement ou un aliment un jour de fin de semaine lorsqu'il pleut
- Prendre le transport en commun :
 - aux heures achalandées
 - vers une nouvelle destination
- Aller prendre un café ou jouer aux quilles aux heures achalandées

Inspirées de : Briand, C., Bélanger, R., Hamel, V., Villeneuve, K. & Hébert, L. (2003h). *Module généralisation*, Projet IPT, document PDF.

MODULE 6

Résolution de problèmes : Liste de problèmes courants

Exemples de problèmes courants	
Demander de l'aide	Difficultés à se lever le matin
Dire non à la drogue	Difficultés à faire le ménage
Demander des renseignements	Difficultés à se trouver un logement
Prendre un rendez-vous	Prendre du poids
Difficultés à mettre ses limites	Ne pas savoir quoi faire durant la journée
Oublier de prendre ses médicaments	Difficultés à dire ce qu'on fait dans la vie
Difficultés à s'endormir	Difficultés à maintenir une conversation

Source : Briand, C., Bélanger, R., Hamel, V., Villeneuve, K. & Hébert, L. (2003g). *Module 6 : Résolution de problèmes*, Projet IPT, document PDF.

Buts et Obstacles : Principes généraux

Objectifs de l'activité :

- Identifier des problèmes courants
- Identifier les obstacles à la réalisation des buts

Déroulement :

1. Identifier des problèmes courants
2. Identifier les buts et obstacles à l'aide de la grille proposée
3. Valider avec son partenaire ou le groupe ses réponses

Complexification :

- 2 par 2 → En grand groupe
- Demander des problèmes courants difficiles
 - Impliquant plusieurs personnes
 - Impliquant la gestion des émotions
 - ...

Source : Briand, C., Bélanger, R., Hamel, V., Villeneuve, K. & Hébert, L. (2003g). *Module 6 : Résolution de problèmes*, Projet IPT, document PDF.

Buts et Obstacles : Grille à compléter

But	MAIS	Obstacles	Émotion
<i>Exemple</i> : Faire le ménage	MAIS	Fatigue, manque d'énergie Beaucoup à faire...	Je suis fâchée

Inspirés par : Briand, C., Bélanger, R., Hamel, V., Villeneuve, K. & Hébert, L. (2003g). *Module 6 : Résolution de problèmes*, Projet IPT, document PDF.

Résolution de problèmes : Démarches pour la résolution de problème

1. Identification et analyse du problème

But : _____

Obstacles : _____

Émotions : _____

2. Recherche de solutions alternatives

- a. _____
 b. _____
 c. _____

3. Discussion (avantages et inconvénients)

Solution a :	
+	-
Solution b :	
+	-
Solution c :	
+	-

4. Choix d'une

solution : _____

5. Mise en application de la

solution : _____

6. Évaluation de l'efficacité de la

solution : _____

Inspiré de : Briand, C., Bélanger, R., Hamel, V., Villeneuve, K. & Hébert, L. (2003g). *Module 6 : Résolution de problèmes*, Projet IPT, document PDF.

Résolution de problèmes : Exemple d'une résolution de problème

1. Identification et analyse du problème

Je prends du poids depuis plusieurs mois et je ne suis pas capable d'en perdre.

But : Perdre du poids

Obstacles : manque de motivation, mange quand je m'ennuie, ne mange pas santé, ne fait pas d'exercice physique, je n'ai pas beaucoup d'argent, je ne sais pas par où commencer

Émotions : fâché de ne pas réussir, découragé

2. Recherche de solutions alternatives

- a. Aller marcher dehors
- b. Manger plus santé
- c. M'inscrire au groupe 0-5-30 au CLSC

3. Discussion (avantages et inconvénients)

a. Solution a : Aller marcher dehors	
+	-
Ne coûte rien Je peux être seul	Dépend de la température (froid, pluie...) Je dois me motiver à sortir
a. Solution b : Manger plus santé	
+	-
Meilleure santé Plus d'énergie	Faire mes repas Faire une épicerie santé (\$) Goût pas toujours aussi bon que le « fast food »
Solution c :	
+	-
Ne coûte rien Je ne suis pas seul	Longue liste d'attente Doit être en groupe

4. **Choix d'une solution** : Je vais aller marcher dehors 3 fois par semaine lorsqu'il fait beau.
5. **Mise en application de la solution** : Il a plus et fait -5 degrés durant la semaine, je ne suis pas sortie
6. **Évaluation de l'efficacité de la solution** : Si j'allais marcher avec un ami, ce serait plus motivant même s'il pleut ou il fait un peu froid. Il faudrait que je cible quand c'est trop froid (ex. : -20 degrés) ou trop mouillé

Source : Briand, C., Bélanger, R., Hamel, V., Villeneuve, K. & Hébert, L. (2003g). *Module 6 : Résolution de problèmes*, Projet IPT, document PDF.

Exercice à domicile : Propositions

Objectifs de l'activité :

- S'approprier la démarche de résolution de problème
- Identifier des situations difficiles et proposer des solutions réalistes et adaptées

Propositions :

- Identifier les buts et obstacles de deux situations difficiles
- Proposer deux solutions aux situations difficiles identifiées par un autre participant
- Compléter la démarche de résolution de problème d'une situation difficile identifiée en groupe et la présenter à la prochaine séance
- Compléter la démarche de résolution de problème d'une situation difficile identifiée personnellement par le participant

Inspirées de : Briand, C., Bélanger, R., Hamel, V., Villeneuve, K. & Hébert, L. (2003h). *Module généralisation*, Projet IPT, document PDF.

Sorties d'intégration : Propositions

Propositions :

- Faire deux activités de groupe nécessitant un déplacement entre elles une à la suite de l'autre (ex : aller jouer au billard et aller au restaurant)
- Fréquenter un organisme communautaire (ex. : café rencontre)

Inspirées de : Briand, C., Bélanger, R., Hamel, V., Villeneuve, K. & Hébert, L. (2003h). *Module généralisation*, Projet IPT, document PDF.

MODULE 7

Suggestions de thèmes de la vie quotidienne

Voici des suggestions de thèmes de la vie quotidienne classés en ordre croissant selon leur complexité cognitive, émotive et sociale.

- Loisirs
- Courses / magasinage
- Tâches domestiques
- Transport en commun
- ...

Sorties en communauté

Objectifs de l'activité :

- Faire des liens entre ses connaissances, nouvelles habiletés et son quotidien
- Diminuer les obstacles à l'intégration sociale

Suggestions :

Voici des suggestions de sorties en communauté classées en ordre croissant selon leur complexité cognitive, émotive et sociale.

- Tâches domestiques dans le contexte de la personne
- Activité ludique ou de loisirs
- Aller faire l'épicerie
- Prendre l'autobus
- Cuisiner en groupe
- Faire du bénévolat
- ...

MODULE 8

Mon plan d'action

Mon objectif :

Mon plan :

--	--	--	--

Mon calendrier :

Janvier	Février	Mars	Avril
Mai	Juin	Juillet	Août
Septembre	Octobre	Novembre	Décembre

Obstacles au projet de vie

Identifier les 3 principaux obstacles à votre projet de vie

Obstacle #1 :
Solutions possibles à cet obstacle :

Obstacle #2 :
Solutions possibles à cet obstacle :

Obstacle #3 :
Solutions possibles à cet obstacle :