

# **L'art de se faire des amis – Pour les adolescents et les jeunes adultes qui vivent avec un TSA**

## **Le programme PEERS® de l'UCLA**

**Elizabeth A. Laugeson, docteur en psychologie (Psy. D.)**

*Professeur adjoint en clinique*

*Directrice, The Help Group - UCLA Autism Research Alliance*

*Directrice, UCLA PEERS Clinic*



# Aperçu du webinaire

- Difficultés sociales liées au TSA
- L'importance de l'amitié
- Les conséquences des difficultés sociales
- Aperçu du programme PEERS® (Program for the Education and Enrichment of Relational Skills)
- Méthodes efficaces pour l'enseignement des habiletés sociales
- Habiletés sociales écologiquement valables
  - Aptitudes à la conversation
  - Amorcer des conversations personnelles
  - Comment réagir aux taquineries
- Bref résumé des résultats de la recherche
- Ressources



# Difficultés sociales liées au TSA

- Piètre communication sociale
  - Difficultés à proposer des sujets de discussion
  - Sujets de discussion répétitifs
  - Conversations à sens unique
- Faible conscience sociale
  - Difficulté à comprendre les indices sociaux
- Faible motivation sociale
  - Participation moindre aux activités sociales
  - Peu de tentatives d'entrer en contact avec leurs pairs
- Déficit de cognition sociale
  - Difficulté à comprendre les points de vue des autres



# Pourquoi cibler les amitiés?

Le fait d'avoir un ou deux amis proches :

- Est un indicateur de la capacité future d'adaptation à la vie
- Peut atténuer l'impact des événements stressants de la vie
- A une corrélation positive avec :
  - L'estime de soi
  - L'autonomie
- A une corrélation négative avec :
  - La dépression
  - L'anxiété



# Les conséquences du rejet par les pairs

Le rejet par les pairs est l'un des **principaux indicateurs** des problèmes suivants :

- Problèmes de santé mentale
  - Dépression
  - Anxiété
- Délinquance juvénile
- Faibles résultats scolaires
- Abandon précoce de l'école
- Toxicomanie
- Idées suicidaires et tentatives de suicide



# Identification des jeunes autistes qui sont rejetés par leurs pairs et socialement abandonnés

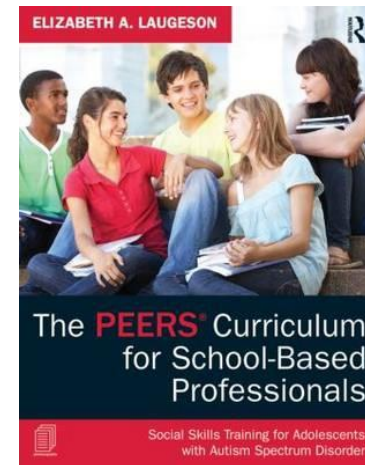
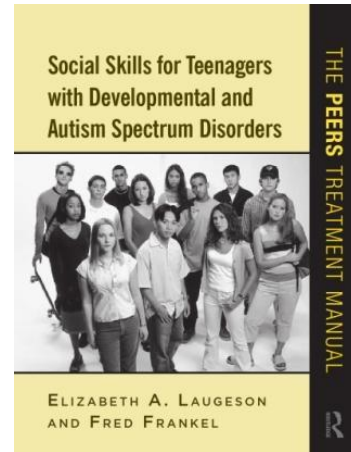
- **Rejet par les pairs**
  - Sont victimes de taquineries et d'intimidation
  - Ont mauvaise réputation
  - Souffrent d'un TDAH, de troubles de l'humeur
- **Abandon social**
  - Sont isolés et exclus
  - Sont ignorés et passent inaperçus
  - Souffrent d'anxiété et de dépression
- **Dans les deux cas : pas d'amis proches**



# PEERS®

*Program for the Education & Enrichment of Relational Skills*  
*Programme d'apprentissage des habiletés sociales pour les adolescents autistes*

- Recherche lancée en 2004 à l'UCLA
- Manuel de traitement de groupe
- Programme faisant appel à l'aide des parents
  - Séances parallèles pour les parents et pour les adolescents et jeunes adultes
  - 14 semaines / séances de 90 minutes par semaine
- Programme animé par des enseignants
  - Cours quotidiens en classe
  - Entre 30 et 60 min/j durant 16 semaines
- Recherche basée sur des preuves
  - Ados - Écoles intermédiaires et secondaires
    - TSA, TDAH, DI, TSAF
  - Jeunes adultes qui vivent avec un TSA



# Méthodes basées sur des preuves pour l'enseignement des habiletés sociales

- En petits groupes
- Cours magistraux
  - Règles concrètes et étiquette sociale
  - Habiletés sociales écologiquement valables
- Démonstrations de jeux de rôle
  - Modèle de comportement social
  - Démonstrations appropriées et inappropriées
- Exercices – Répétitions de comportements
  - Répétitions avec encadrement
- Devoirs à faire à la maison
  - Répétitions dans le contexte social naturel
  - Facilitent la généralisation des habiletés
- Enseignement fourni par un parent/fournisseur de soins ou un membre du corps enseignant





# L'élaboration des règles et les étapes du comportement social

- Habiletés sociales écologiquement valables
  - PRATIQUES À PRIVILÉGIER
- Erreurs sociales souvent commises par les personnes qui ont des difficultés sociales
  - PRATIQUES À ÉVITER
- Créer des règles s'articulant autour d'habiletés écologiquement valables et d'erreurs sociales fréquentes
- Diviser les étapes en éléments concrets



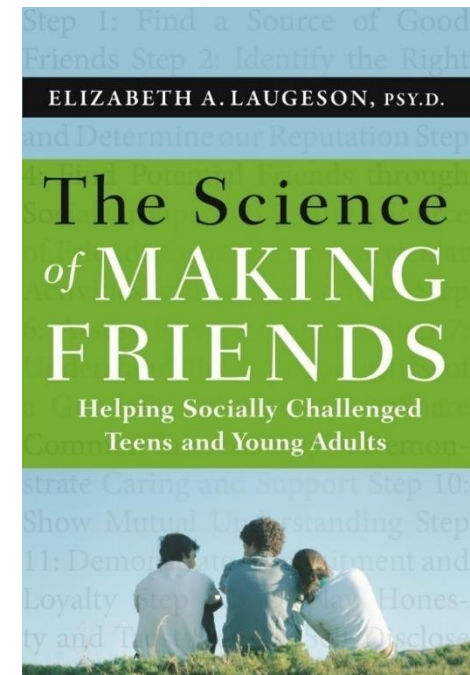
# Sommaire des habiletés

## Se faire des amis et les garder

- Trouver et choisir de bons amis
- Aptitudes à la conversation
- Amorcer et terminer des conversations
- La communication électronique
- Le bon esprit sportif
- Les rencontres
- L'étiquette des fréquentations  
(adultes seulement)

## Faire face au conflit et au rejet

- Les disputes
- Les taquineries
- La cyberintimidation
- Les rumeurs et les potins
- L'intimidation physique
- La mauvaise réputation
- Gérer la pression des pairs (adultes seulement)



# Exemple clinique : Aptitudes à la conversation

## QUESTION

Quelles sont les erreurs sociales souvent commises par les adolescents et les adultes autistes lorsqu'ils parlent aux autres?



# Aptitudes à la conversation :

## Mauvais exemple

Questions tenant compte du point de vue des autres

- Comment ça s'est passé pour Ben?
- Qu'est-ce que Ben a pensé d'Alex?
- Est-ce que Ben va encore vouloir parler à Alex?



# Erreur sociale : Monopoliser la conversation

## RÈGLE PEERS® :

Évite de monopoliser la conversation

## Erreurs sociales souvent commises par les adolescents autistes :

- Conversations à sens unique
  - Susciter moins de réponses chez les autres
  - Ne pas réussir à trouver des intérêts communs
- Sujets de discussion répétitifs
  - Insister sur ses intérêts personnels
  - Ne pas tenir compte des intérêts de l'autre personne



# Monopoliser la conversation : Questions tenant compte du point de vue des autres

- Comment ça s'est passé pour Ben?
- Qu'est-ce que Ben a pensé d'Alex?
- Est-ce que Ben va encore vouloir parler à Alex?



# Aptitudes à la conversation: Mauvais exemple

Questions tenant compte du point de vue des autres :

- Comment ça s'est passé pour Ben?
- Qu'est-ce que Ben a pensé d'Alex?
- Est-ce que Ben va vouloir encore parler à Alex?



# Erreur sociale : Faire la police

## RÈGLE PEERS® :

Évite de faire la police

## Erreurs sociales souvent commises par les adolescents autistes :

- Faible cognition sociale
  - Difficulté à prévoir ce qui va se passer dans le monde social
- Pensée dichotomique
  - Idées non nuancées
- Respecter les règles
- Remarquer les violations des règles
- Se sentir obligé de dénoncer les violations des règles





# Faire la police : Questions tenant compte du point de vue des autres

- Comment ça s'est passé pour Ben?
- Qu'est-ce que Ben a pensé d'Alex?
- Est-ce que Ben va vouloir encore parler à Alex?



# Aptitudes à la conversation :

## Mauvais exemple

Questions tenant compte du point de vue des autres :

- Comment ça s'est passé pour Ben?
- Qu'est-ce que Ben a pensé d'Alex?
- Est-ce que Ben va vouloir encore parler à Alex?



# Erreur sociale : Aborder des sujets trop personnels

## RÈGLE PEERS® :

Lors d'une première rencontre, évite d'aborder des sujets trop personnels

## Erreurs sociales souvent commises par les adolescents autistes :

- Faible cognition sociale
  - Difficulté à comprendre les points de vue des autres
  - Difficulté à comprendre les indices sociaux
- Poser des questions personnelles aux autres
- Échanger trop d'informations



# Aborder des sujets trop personnels : Questions tenant compte du point de vue des autres

- Comment ça s'est passé pour Ben?
- Qu'est-ce que Ben a pensé d'Alex?
- Est-ce que Ben va vouloir encore parler à Alex?



# Exemple clinique: Amorcer une conversation

## QUESTIONS

Quelles sont les conseils donnés aux adolescents et aux adultes autistes qui rencontrent de nouvelles personnes?

Quelles sont les erreurs sociales souvent commises par les adolescents et les adultes autistes lorsqu'ils amorcent une conversation?



# Amorcer une conversation personnelle : Mauvais exemple

Questions tenant compte du point de vue des autres :

- Comment ça s'est passé pour Ben?
- Qu'est-ce que Ben a pensé d'Alex?
- Est-ce que Ben va vouloir encore parler à Alex?



# Amorcer une conversation personnelle

1. Trouver un intérêt commun
  - Formuler un commentaire
  - Poser une question
  - Faire un compliment
2. Échanger des informations
  - Demander à la personne de vous parler d'elle-même
    - Habituellement en lien avec un intérêt commun
  - Répondre à vos propres questions
  - Poser des questions complémentaires



# Aptitudes à la conversation :

## Bon exemple

Questions tenant compte du point de vue des autres :

- Comment ça s'est passé pour Ben?
- Qu'est-ce que Ben a pensé d'Alex?
- Est-ce que Ben va vouloir encore parler à Alex?





# Exemple clinique : Réagir aux taquineries

## QUESTIONS

Comment suggère-t-on aux adolescents et aux adultes de réagir aux taquineries?

Comment réagissent la plupart des adolescents et des adultes qui ont un TSA lorsqu'ils sont victimes de taquineries?



# Réagir aux taquineries

- Évite de partir, d'ignorer la personne ou de te plaindre à un adulte
- Évite de montrer que tu es contrarié ou de taquiner la personne à ton tour
- Agis comme si les propos de la personne ne te dérangent pas
- **REVIENS BRIÈVEMENT** sur ces propos pour en démontrer le caractère inadéquat ou malveillant :
  - Peu importe!
  - De toute façon...
  - Et alors?
  - La belle affaire!
  - On s'en fout!
  - Ouais, et puis?
  - Et qu'est-ce que tu veux montrer?
  - Est-ce que je devrais m'en faire?
  - Est-ce que c'est censé être drôle?
  - (Hausser les épaules)
  - (Lever les yeux au ciel)
- Puis part ou éloigne-toi



# Comment réagir aux taquineries : Questions tenant compte du point de vue des autres

- Comment ça s'est passé pour Ben?
- Qu'est-ce que Ben a pensé d'Alex?
- Est-ce qu'Alex va continuer de taquiner Ben?

