

La revue internationale pour les professionnels de soutien direct

Plus qu'un rôle; plus qu'un simple jeu :
L'usage efficace du jeu de rôle pour les professionnels de soutien direct
qui travaillent avec une personne ayant une déficience intellectuelle

Par : Hayley Fisher Rochweg

Comme dramathérapeute, j'ai beaucoup d'expérience dans le jeu de rôle. Comme employée nouvellement embauchée qui travaille avec des adultes ayant une déficience intellectuelle, j'ai remarqué que de nombreux membres du personnel de soutien direct utilisent le jeu de rôle avec les personnes qu'ils soutiennent. C'est fantastique! Le jeu de rôle peut aider une personne à se sentir plus sûre d'elle et prête à accomplir une tâche. Participer à un jeu de rôle permet qu'une leçon ou une nouvelle compétence soit apprise plus à fond et soit plus facilement retenue que si on en avait simplement parlé. Le jeu de rôle peut permettre à une personne de faire des erreurs dans un environnement sûr sans qu'il y ait des conséquences. Une personne qui joue le rôle d'une autre personne peut susciter de l'empathie quand elle se met à la place de quelqu'un d'autre. Le jeu de rôle peut améliorer la résolution créative de problèmes et donner à la personne le sentiment de maîtriser une tâche et, par conséquent, rehausser son estime de soi.

Le jeu de rôle peut être très utile lorsqu'on aide les personnes que nous servons à naviguer une foule de situations quotidiennes très variées. Par exemple, simuler une entrevue d'embauche peut aider une personne à se sentir plus en confiance et mieux préparée. C'est particulièrement vrai si la personne n'a jamais assisté à une entrevue d'embauche. Certaines des personnes que nous soutenons se sentent nerveuses au sujet des interactions quotidiennes avec les étrangers. Certaines n'ont même jamais effectué une transaction apparemment simple telle qu'acheter un paquet de gomme. Si la personne en est capable, c'est assurément une précieuse compétence qui peut être enseignée efficacement en utilisant le jeu de rôle. De nombreuses personnes désirent ardemment une relation amoureuse mais n'ont pas d'expérience lorsqu'il s'agit de demander à quelqu'un de sortir avec elles. Le jeu de rôle peut rendre cette expérience moins angoissante. Faire face aux autres est une autre compétence importante de la vie quotidienne. Malheureusement, plusieurs des personnes que nous servons ont été conditionnées à ne pas se défendre elles-mêmes. Le jeu de rôle peut être un moyen utile pour elles de s'exercer à être plus sûres d'elles, tel que dire à un colocataire qu'elles n'aiment pas la façon dont cette personne les traite ou dire à un parent qu'elles veulent plus de liberté.



Hands | Mains

TheFamilyHelpNetwork.ca
LeReseaudaideauxfamilles.ca



Le jeu de rôle peut également aider une personne à pratiquer une manière d'être pour satisfaire ses besoins. Par exemple, informer une personne que vous soutenez que vous ne voulez plus qu'elle crache sur vous chaque fois qu'elle se fâche peut être un moyen utile de communiquer les attentes concernant le comportement. Cependant, leur donner un comportement de rechange et leur faire pratiquer le nouveau comportement de façon répétée (par ex. taper du pied) peut être efficace si les instructions verbales ne produisent pas le résultat souhaité.

Bien que le jeu de rôle puisse être un outil très positif, il peut aussi être utilisé d'une façon négative qui n'est pas bénéfique. Il est facile de sous-estimer la sensation de réalité qu'un jeu de rôle peut donner à une personne, y compris une personne ayant une déficience intellectuelle. Certaines des personnes que nous servons peuvent se sentir confuses si la ligne entre le réel et l'imaginaire n'est pas clairement définie. Il est important que le jeu de rôle ne soit jamais nuisible au bien-être d'une personne. J'ai dressé une liste de suggestions à suivre lorsque nous utilisons le jeu de rôle avec les personnes que nous soutenons.

- Menez les jeux de rôle autour d'un comportement positif. Demander à quelqu'un d'illustrer un comportement négatif pourrait possiblement renforcer ce comportement ou causer de la honte ou de la confusion à cette personne. Si vous essayez d'éteindre un comportement négatif, demandez plutôt à la personne de pratiquer le comportement désiré.
- Encouragez une seule nouvelle stratégie à la fois. Essayer d'encourager plus d'une nouvelle stratégie peut devenir accablant et déroutant. La personne sera beaucoup plus susceptible de se rappeler la leçon si vous la gardez simple et directe.
- Soyez très clair concernant le début et la fin du jeu de rôle. Selon la personne, vous pouvez dire quelque chose comme : «Maintenant, je vais faire semblant d'être _____ et toi, tu vas faire semblant d'être _____,» au début du jeu de rôle et quelque chose comme « Maintenant, j'ai fini de faire semblant et je suis _____ et toi, tu es redevenu(e)_____ » lorsque c'est fini. Les dramathérapeutes utilisent souvent une technique connue sous le terme anglais «*de-roling*» (sortir du rôle) après une simulation. C'est une technique qui peut être utile lorsque nous travaillons avec les personnes que nous soutenons. «*Sortir du rôle*» se produit quand les acteurs font physiquement semblant «d'enlever» les personnages qu'ils ont adoptés. Certains acteurs peuvent se brosser les épaules pour «*sortir du rôle*» alors que d'autres pourraient prétendre «sortir» du personnage. Faites-en un rituel.
- Parlez-en d'abord! C'est très important d'obtenir le consentement avant de commencer. Le jeu de rôle peut être un exercice qui provoque l'anxiété. Assurez-vous que les personnes savent exactement ce que vous attendez d'elles avant de vous engager dans le jeu de rôle.
- Modélisez (illustrez) le comportement. Si la personne a de la difficulté avec le comportement, modélisez-le; cela peut aider. Vous pourriez même lui faire jouer le rôle du travailleur de soutien! Vous pourriez également réduire le comportement en étapes plus petites si la personne a des difficultés.
- Fournissez de la rétroaction concrète et positive après le jeu de rôle. Des phrases telles que : «J'ai vraiment aimé ça quand tu as dit/fait _____ et _____,» définissent clairement

les attentes. Concentrez-vous autant que possible sur les aspects positifs du comportement. La personne en jouira beaucoup plus si la positivité est intégrée dans l'exercice.

- Répétez, répétez, répétez! La répétition est un des meilleurs moyens de maîtriser une tâche et de s'en rappeler.
- Amusez-vous avec cela! La personne sera beaucoup plus apte à accepter le jeu de rôle, et ce sera une expérience beaucoup plus agréable pour vous deux, si vous lui donnez un sens ludique. Cela rendra également la personne plus susceptible d'associer la façon d'être souhaitée à la positivité. De plus, le préposé ou la préposée au soutien direct et la personne soutenue qui vivent une expérience agréable ensemble peuvent renforcer leurs liens.

Pour illustrer davantage, voici un guide étape par étape pour exécuter un jeu de rôle réussi avec un client :

Étape 1

Discutez le comportement désiré avec le client. Parlez de la raison pour laquelle c'est important pour la personne et comment celle-ci en bénéficiera. Il est important que la personne accepte que le comportement est utile avant de commencer le jeu de rôle.

Étape 2

Présentez l'idée du jeu de rôle. Un bon point de départ est de déterminer si la personne que vous soutenez a déjà pris des leçons d'art dramatique, particulièrement si elle les a aimées. Encouragez la personne mais ne la forcez pas. Si elle est réticente, discutez de solutions utiles que vous pourriez apporter à un comportement négatif. Si le comportement est quelque chose qu'elle veut accomplir(par ex. demander à une personne à qui elle porte un intérêt romantique de sortir avec elle), vous pourriez écrire une histoire ensemble au sujet d'une personne qui demande à une autre personne d'accepter un rendez-vous, en utilisant autant de détails et de commentaires de la personne que possible. Une discussion sur les étapes peut rendre le jeu de rôle moins intimidant. Si, cependant, la personne est encore hésitante après beaucoup de discussion, vous pouvez toujours lui présenter le jeu de rôle de nouveau plus tard.

Étape 3

Planifiez la scène. Décidez qui jouera quel personnage. Décidez où vous êtes et ce qui se produit. Décidez qui va dire quoi. Déterminez comment la scène va commencer et comment elle va finir. Gardez cela simple.

Étape 4

Faites le jeu de rôle!

Étape 5

Sortez du rôle et parlez de ce qui s'est produit et de ce que la personne a appris. Demandez à la personne comment elle se sentait lorsqu'elle a adopté ce comportement.

Étape 6

Répétez les étapes 1 - 5 si nécessaire.

Maintenant que la liste des suggestions et des étapes a été présentée, il est temps d'examiner un exemple positif d'un jeu de rôle. Justin est une personne qui a une déficience intellectuelle. Lorsqu'il grandissait, sa famille faisait tout pour lui, croyant (erronément) qu'il était incapable d'accomplir des tâches par lui-même. Ses préposés au soutien direct travaillent maintenant très fort pour l'aider à devenir plus autonome. Justin n'aime pas parler aux étrangers, mais il aime parfois acheter des gâteries au dépanneur près de son foyer de groupe. Il aimerait pouvoir faire ces achats de façon autonome, sans l'aide de sa travailleuse.

Un jour, Justin a un peu d'argent supplémentaire et il aimerait aller au dépanneur pour acheter une tablette de chocolat. Cependant, aucun des préposés dans son foyer n'est disponible pour l'accompagner. Justin veut y aller seul et reconnaît qu'être capable de parler à un étranger pour faire un achat est une compétence importante (Étape 1). Cependant, la tâche semble redoutable.

Rébecca, la préposée au soutien direct de Justin, suggère qu'ils essaient de faire un jeu de rôle pour rendre l'idée moins intimidante (Étape 2). Justin est d'accord et, ensemble, ils discutent de la scène. Ils décident qu'ils sont au dépanneur d'un côté et qu'ils sont une caissière et un client. Même après avoir discuté du dialogue dans cette scène, Justin se sent nerveux au sujet de ses répliques. Rébecca demande à une autre personne, Sara, qui se sent un peu plus confiante de parler à des étrangers, de jouer le rôle du client (modélisation). Sara et Rébecca décident comment la scène va commencer et finir et qui dira quoi. Puis elles jouent la scène. (Étape 4).

À la fin de la scène, Sara et Rébecca 'sortent' des rôles et, de façon explicite, indiquent que la scène est finie et qu'elles ne prétendent plus (début et fin évidents). Rébecca, Sara et Justin parlent alors de la scène et Rébecca dit à Sara à quel point elle a aimé la posture assurée que Sara a adoptée et la façon dont elle a utilisé des mots polis tels que «s'il vous plaît» et «merci» (Étape 5) (rétroaction concrète et positive). Ayant vu Rébecca et Sara faire le jeu de rôle, Justin se sent suffisamment confiant pour le faire lui-même. Rébecca et lui jouent la scène et en parlent à de nombreuses reprises (Étape 6) (répétition). Pendant une scène, Justin utilise même une voix drôle pour son personnage et ils rient tous les deux (Amusez-vous!). Le jour suivant, Justin et Rébecca vont au dépanneur où il achète une tablette de chocolat sans aucune aide de Rébecca. Une semaine plus tard, Justin va au dépanneur sans Rébecca et effectue sa transaction entièrement par lui-même!

Quelques mois plus tard, Rébecca remarque que Justin ne reçoit pas assez de monnaie en retour pour certains de ses achats. Justin comprend qu'il est important de protéger son argent. (Étape 1) mais il est nerveux à l'idée de confronter le caissier à ce sujet. Rébecca suggère que tous deux fassent un jeu de rôle autour du problème et Justin est d'accord (Étape 2). Ils discutent de la scène et Rébecca aide Justin à choisir quelques phrases simples à dire et qui sont convaincantes mais non agressives ou argumentatives. Ils décident également quel personnage chacun va jouer, comment le personnage de Rébecca va répondre à Justin et comment la scène va commencer et se terminer (Étape 3). Ils font alors le jeu de rôle (Étape 4). Après le jeu de rôle, Rébecca demande à Justin ce qu'il a ressenti lorsqu'il s'est affirmé devant le caissier Justin dit que cela l'a rendu anxieux. (Étape 5). Justin et Rébecca répètent la scène

plusieurs fois, ce qui rehausse la confiance de Justin, mais pas suffisamment pour qu'il confronte le caissier.

Quelques mois passent et Rébecca et Justin continuent de faire des jeux de rôle à l'occasion. Finalement, Justin se sent assez confiant pour confronter le caissier en présence de Rébecca. Ils vont tous deux au dépanneur et Justin récite les lignes qu'il a mémorisées. Maintenant, il ne reçoit plus de montant inadéquat en retour pour ses achats dans ce dépanneur. Il prend confiance en lui et reconnaît qu'il a le droit de se défendre contre les personnes qui le traitent injustement.

Rappelez-vous de ce qui suit quand vous faites un jeu de rôle :

- Faites-le de façon concrète
- Faites-le de façon claire
- Faites-le de façon simple
- Faites-le de façon positive
- Faites-le de façon amusante

Maintenant: Lumières, caméra, action!

Au sujet de l'auteure :

Hayley est une art-thérapeute spécialisée en dramathérapie. Présentement, Hayley travaille comme art-thérapeute chez Vita Community Living Services. Auparavant, elle soutenait les adultes ayant des déficiences intellectuelles au Centre des arts en développement humain et à l'Association canadienne pour la santé mentale.

Réponses aux FAQ au sujet de la revue internationale

- 1) Cette revue est destinée à être distribuée à grande échelle; vous n'avez pas besoin de permission pour la transférer. Vous avez cependant besoin de permission pour la publier dans un bulletin d'information ou un magazine.
- 2) Vous pouvez vous abonner en faisant parvenir un courriel à dhingsburger@vitacls.org.
- 3) Nous acceptons les soumissions. Envoyez les idées d'articles par courriel à l'adresse ci-dessus ou à anethercott@handstfhn.ca.
- 4) Nous apprécions la rétroaction sur tout article qui apparaît ici.