

Effacité interpersonnelle

Groupe TCD-A
Séance #17

Clinique pédopsychiatrique d'interventions ciblées
Hôpital en santé mentale Rivière-des-Prairies
CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal



Efficacité interpersonnelle

Les buts dans les situations interpersonnelles :

Dans chaque situation vous pouvez mettre votre efficacité soit :

1) Maintenir les relations saines (DEAR GIVE)

Maintenir et améliorer la relation

2) Atteindre ses objectifs (DEAR MAN)

Obtenir ce que je veux d'une autre personne

3) **S'affirmer dans le respect de soi (DEAR FAST)**

Maintenir ou améliorer le respect de soi





EFFICACITÉ sur le respect de soi (compétence FAST)



Objectifs

- ✓ Respecter ses valeurs et ses croyances.
- ✓ Respecter ses limites.
- ✓ Agir de manière à se sentir compétent. Faire ce qu'il faut.

Questions à se poser :

Comment je veux me sentir après l'interaction?

Que dois-je faire pour me sentir ainsi?

Faire ce qui fonctionne.

Adapté du « DBT Skills Manual for adolescents »,
Rathus & Miller (2015) par l'équipe TCD-A de la
clinique des troubles de l'humeur du CIUSSS du Nord-
de-l'Île-de-Montréal, site Hôpital Rivière-des-Prairies



EFFICACITÉ sur le respect de soi (compétence FAST)



Les obstacles au respect de soi:

- Mentir
- Exagérer
- Tout sacrifier au nom de l'approbation ou pour éviter les conflits
- Invalidation de ses sentiments





EFFICACITÉ sur le respect de soi (compétence FAST)



Exemple de situation où le respect de soi doit être mis de l'avant:

- ✓ Conditions de travail à améliorer.
- ✓ Refuser de prendre de la drogue, de faire un vol à l'étalage.
- ✓ Dire non à une personne trop entreprenante.
- ✓ Refuser de mentir pour couvrir un(e) ami(e).
- ✓ Refuser d'être traité avec condescendance, d'être ridiculisé.



Guide de l'efficacité sur le respect de soi (compétence FAST)

F

- Sois Franc/Franche

A

- Arrête de t'excuser

S

- Sois juste

T

- Tiens à tes valeurs





Guide de l'efficacité sur le respect de soi (compétence FAST)

Franchise:

- Sois honnête, franc, envers toi-même et l'autre personne.
- Pas de mensonges.
- Ne parais pas en détresse si tu ne l'es pas
- N'invente pas d'excuses. Pas d'exagération





Guide de l'efficacité sur le respect de soi (compétence FAST)

Arrête de t'excuser:

- Pas d'excuses excessives.
- Ne t'excuses pas de formuler une demande.
- Ne t'excuses pas d'avoir une opinion ou de ne pas être d'accord.





Guide de l'efficacité sur le respect de soi (compétence FAST)

S ois juste:

- Sois juste envers toi et envers les autres.
- Ne prend pas avantage sur les autres et ne laisse les autres prendre avantage sur toi.





Guide de l'efficacité sur le respect de soi (compétence FAST)

Tiens à tes valeurs:

- Respecte tes propres valeurs et opinions. Ne les abandonne pas pour obtenir ce que tu veux ou pour être accepté.
- Sois capable de dire non.





Jeux de rôle

Vous souhaitez mettre fin à une relation amoureuse que vous jugez malsaine pour vous.

Faites un DEAR FAST à la personne en question.

(DEAR FAST : Le respect de soi est le plus important)

Pour aide-mémoire: voir cahier p. 127



Efficacité interpersonnelle



Éléments à considérer pour une demande ou un refus

1) Nos priorités (objectifs)

- Obtenir ce que je veux (MAN)
- Maintenir la relation (GIVE)
- Respect de soi (FAST)

2) Capacité

- Est-ce que la personne peut me donner ce que je veux ?

3) Moment

- Est-ce un bon moment pour faire ma demande ?

4) Préparation

- Est-ce que j'ai toutes les informations nécessaires ?

5) Relation

- Est-ce approprié à l'état de la relation actuelle ?

6) Donnant/donnant

- Ai-je demandé beaucoup à cette personne dernièrement ?



Efficacité interpersonnelle



Éléments à considérer pour une demande ou un refus

OPTIONS

Intensité faible (lâchez prise, renoncez)

DEMANDER

Ne demandez pas ; ne faites pas allusion.

Faites allusion indirectement ; acceptez le refus.

Faites allusion ouvertement ; acceptez le refus.

Demandez timidement ; acceptez le refus.

Demandez élégamment ; mais acceptez le refus.

Demandez avec assurance ; acceptez le refus.

Demandez avec assurance ; résistez au refus.

Demandez fermement ; résistez au refus.

Demandez fermement ; insistez ; négociez ; persistez

Demandez et n'acceptez pas de refus.

REFUSER

1 Faites ce que l'autre veut sans qu'il le demande.

2 Ne vous plaignez pas, faites-le volontiers.

3 Faites-le, même si c'est à contrecœur.

4 Faites-le mais montrez que vous n'êtes pas enthousiaste.

5 Dites que vous préféreriez ne pas le faire, mais faites-le élégamment.

6 Refusez avec assurance, mais reconsidérez la question.

7 Refusez avec assurance ; ne cédez pas.

8 Refusez fermement ; ne cédez pas.

9 Refusez fermement ; ne cédez pas ; négociez ; persistez.

10 Ne le faites pas.

Intensité forte (restez ferme)