

Diplôme en neuropédagogie

**Eclairage de l'association *Au Cœur de la Rencontre,*
alias OCR,
par l'approche de la neuropédagogie**

Nathalie Hemecker, Août 2024

Suivi du mémoire par Cyrielle Chappuis

Remerciements

Je tiens à exprimer ma gratitude à Cyrielle Chappuis pour ses conseils avisés.

Je remercie également Alexandra Zahara pour sa précieuse contribution qui a enrichi ce mémoire.

Je souhaite également exprimer ma reconnaissance envers Jeannette Steigger, Roselyne Pilard et Silvia Ferrari pour leur temps et leur soutien infailible.

Enfin, un grand merci à ma famille et mes amis pour leurs encouragements tout au long de cette aventure.

'L'amour et la compassion sont des nécessités, pas des luxes.

Sans eux, l'humanité ne peut survivre.' — Dalai-Lama

Table des matières

I.	Introduction.....	4
1.1	Présentation d'OCR.....	4
1.1.1	Bénéficiaires	5
1.1.2	Bénévoles.....	5
1.1.3	Activités	5
1.1.4	Jeux.....	6
1.1.5	Inclusion.....	6
1.2	Cadre conceptuel	6
1.2.1	Théorie de l'intelligence émotionnelle D. Goleman.....	7
1.2.2	Théorie de la régulation des émotions de J.Gross.....	9
1.2.3	Approche de l'affectivité par les sciences sociales.....	11
1.2.4	Inclusion.....	13
1.2.5	Communication interculturelle	16
II.	Les jeux.....	18
2.1	Etudes sur les jeux et le développement des compétences émotionnelles	18
2.2	Entretien avec Mme Alexandra Zahara, psychologue.....	20
III.	Liens entre l'entretien avec Mme Zahara et OCR	29
3.1	Le programme et les activités d'OCR	29
3.2	Dans quelle mesure ce programme et ces activités permettent de favoriser le développement des compétences émotionnelles et habiletés sociales au travers de l'éclairage avec Mme Zahara et les apports théoriques.....	29
IV.	Conclusion	42
4.1	Synthèse.....	42
4.2	Propositions	43
V.	Bibliographie.....	45
VI.	Annexes	48
	Questions préparatoires à l'entretien avec Mme Zahara	48

I. Introduction

Dans notre association Au Cœur de la Rencontre, alias OCR, le développement des compétences émotionnelles et sociales prend une place fondamentale. En effet, selon nos statuts, l'objectif est de « faciliter le rapprochement de personnes adultes qui présentent une déficience intellectuelle et qui recherchent des contacts sur le plan affectif, et de favoriser l'apprentissage des habiletés sociales liées à la rencontre dans un contexte de loisirs, hors institution. » (Association Au Cœur de la Rencontre, alias OCR, Statuts, 2019). Dans ce cadre, OCR propose une approche innovante en utilisant des activités ludiques et inclusives pour favoriser ces compétences.

Après avoir étudié la neuropédagogie et les diverses théories liées au développement des compétences émotionnelles, une question centrale est apparue : dans quelle mesure les activités proposées par OCR contribuent au développement des compétences émotionnelles et sociales des participants bénéficiaires. En particulier, nous nous sommes demandé comment les théories de l'intelligence émotionnelle, de la régulation des émotions peuvent éclairer et améliorer ces pratiques. C'est la première partie de ce mémoire.

Il nous fallait aussi mieux comprendre l'apport des jeux dans le développement de ces compétences : nous le verrons dans la deuxième partie.

L'entretien avec Mme Alexandra Zahara, psychologue, qui intervient au centre de cette étude, amène un éclairage nouveau et permet une avancée applicative sur le programme et les activités de notre association Au Cœur de la Rencontre.

En fin de mémoire, nous ferons un bilan de nos réflexions et proposerons des recommandations pour améliorer les pratiques de l'association.

Commençons ce mémoire en présentant brièvement OCR.

1.1 Présentation d'OCR

OCR est une association née en 2019, elle est à but non lucratif et fonctionne avec des bénévoles qui viennent en majorité des milieux de la santé et de l'enseignement, sont étudiants, employés ou retraités.

OCR a pour but de favoriser l'apprentissage des habiletés sociales liées à la rencontre dans des lieux inclusifs, hors institution, avec des adultes en situation de handicap mental. Le droit à l'affectivité est notre cheval de bataille. Pour celles et ceux qui souhaitent partager des moments conviviaux et d'échanges, OCR propose un cadre chaleureux spécialement axé sur l'approche de l'autre et sur les relations sentimentales.

Chaque mois, nous créons des événements inclusifs -principalement des karaokés et soirées dansantes- et proposons des outils pédagogiques ludiques que nous développons, afin de

favoriser les compétences émotionnelles de nos bénéficiaires. Nous pensons que les jeux sont essentiels pour le développement de ces compétences.

1.1.1 Bénéficiaires

Les personnes en situation de handicap qui viennent à nos rencontres sont adultes. Elles ont toutes leurs particularités, déficiences mentales, psychiques, physiques, sensorielles et sont âgées de 18 à plus de 50 ans. Plusieurs genres sont représentés, sans discrimination.

Avant de continuer, faisons un aparté sur le terme « bénéficiaire » qui est utilisé lors des rencontres et dans ce mémoire. Nous nous rendons compte qu'utiliser le terme de « bénéficiaires » est discriminatoire et traduit une hiérarchie, un profitant et donnant. Or, nous voyons les relations comme donnant-donnant. Chacun -e apprend dans toute relation. Dans le droit privé, la définition est la suivante : « Le "bénéficiaire" est la personne qui, en vertu de la Loi, d'un règlement, d'un contrat ou même, de fait, dispose d'une situation particulière et avantageuse dont il tire un intérêt... » (Dictionnaire juridique). Afin d'utiliser un terme « neutre », nous utiliserons aussi le terme de participant, bien que les bénévoles et les collaborateurs le soient aussi !

Finalement, précisons que les participants en situation de handicap qui sont membres ont un droit de vote lors des assemblées générales, décident des activités en collaboration avec le comité et que certains sont bénévoles.

1.1.2 Bénévoles

Les personnes qui viennent aider lors des rencontres sont en majorité des femmes, de toutes les professions, mais majoritairement provenant des milieux de la santé et de l'éducation. Elles sont de tous les âges, étudiantes ou retraitées. Lors des rencontres, elles accueillent les participants-es, discutent, dansent, chantent, sont dj. Elles endossent toutes les fonctions nécessaires au bon déroulement des activités et des relations. Elles sont patientes, écoutent avec le cœur, définitivement empathiques et bienveillantes. Elles ont un engagement sans faille et suivent cette vision commune : se battre pour une société inclusive dans laquelle les personnes en situation de handicap mènent une vie affective et relationnelle épanouie.

1.1.3 Activités

L'association propose des karaokés, des soirées dansantes, de sortir comme tout le monde. Les rencontres ont lieu majoritairement en début de soirée, les vendredis ou samedis, une fois par mois.

Lorsque les participants arrivent, ils sont accueillis par un bénévole qui leur propose de choisir un collier rouge, blanc ou rouge et blanc. Le collier rouge signifie « je cherche l'amour », le collier blanc signifie « je cherche l'amitié » et le collier blanc et rouge signifie « je cherche amour et amitié ». Précisons qu'il n'y a aucune obligation pour les participants de porter les

colliers. Même si ces choix n'ont pas la même signification, que les termes d'amour et d'amitié n'ont pas le même sens pour tout le monde -on pourrait faire une étude sur ce sujet- les participants -es aiment cette manière de se définir. Cela leur permet de montrer ce qu'ils désirent et de voir les désirs des autres participants, bénéficiaires ou bénévoles.

Ils reçoivent aussi un tampon sur la main qui valide leur inscription à la soirée, comme tout le monde le vit lors de sorties en boîte de nuit par exemple.

Puis, il y a cette soirée de partages : on prend l'apéro dans un bar, on mange au restaurant, on prend un cours de danse, on chante, durant lesquelles il y a toujours un moment ludique.

1.1.4 Jeux

Lors de ces rencontres, nous proposons des jeux que nous avons soit inventés soit adaptés ou plutôt des activités ludiques. Il y a souvent peu de règles, l'accent est plutôt mis sur l'engagement et le plaisir. En effet, nous voulons favoriser les relations et nous essayons des outils ludiques à chaque rencontre. Nous avons divers jeux de cartes. Certains pour composer des groupes de personnes par thèmes, d'autres pour s'exprimer sur soi-même ou parler de quelqu'un (de manière bienveillante), des cartes pour se présenter, pour garder les contacts après les rencontres, des cartes à jouer conventionnelles, d'autres provenant de jeux de société et un jeu de dés.

1.1.5 Inclusion

Ces rencontres sont itinérantes. Chaque sortie mensuelle a lieu le plus souvent dans un autre endroit de Genève. Le but est de faire une soirée avec tout le monde, comme tout le monde. Nous nous donnons rendez-vous dans un bar, un restaurant, parfois à l'extérieur dans le cadre d'un festival de musique ou de danse. Dans des lieux qui permettent, si possible, des échanges avec les diverses personnes présentes. Nous ne privatisons pas de lieux pour être entre nous. Au contraire, notre volonté est de faire la fête avec le plus de monde possible mais dans un cadre sécurisant. On verra dans le cadre conceptuel que ce terme d'inclusion est plus large.

Nous déplaçons notre concept de Rencontres partout à Genève et parfois dans des pubs et restaurants dans le canton de Vaud.

1.2 Cadre conceptuel

Pour parler du développement des compétences émotionnelles et des activités ludiques qui permettent de favoriser la création de liens affectifs, nous prendrons comme cadre conceptuel la théorie de l'intelligence émotionnelle de D. Goleman et celle de la régulation des émotions de J.Gross. A chaque rencontre OCR, nous apportons des jeux afin d'encourager le développement des compétences émotionnelles, la création de liens affectifs.

En deuxième partie, nous approcherons l'affectivité par les sciences sociales. Elles proposent une perspective qui met l'accent sur le rôle central des émotions, des sentiments et des

expériences affectives dans la compréhension des comportements humains, des relations sociales et des dynamiques sociétales. Cette approche reconnaît que les émotions ne sont pas simplement des réactions individuelles, mais qu'elles sont intégrées dans le tissu social et influencent nos interactions, nos décisions et nos institutions et donc l'association. C'est ce que nous vivons lors de chaque rencontre OCR, entre les partenaires qui nous accueillent, nos bénévoles et nos bénéficiaires, ainsi que l'ensemble des gens qui sont présents. Dans cette perspective, nous proposons la théorie de l'attachement de J.Bowlby et celle de la communication interpersonnelle.

Ensuite, nous parlerons de l'importance de l'inclusion : nous survolerons la perspective de Altman et Taylor qui ont contribué à la compréhension du développement des liens affectifs grâce à la communication et à l'inclusion : Irwin Altman et Dalmas Taylor ont travaillé sur la théorie de l'espace social et examiné comment la proximité physique et l'utilisation de l'espace peuvent influencer la communication interpersonnelle et les relations, ce qui peut favoriser le développement de liens affectifs.

Nous verrons aussi la théorie de la communication interculturelle. Elle peut être adaptée pour prendre en compte les besoins spécifiques des personnes en situation de handicap intellectuel, en encourageant une communication respectueuse, centrée sur la personne et adaptée au contexte individuel.

1.2.1 Théorie de l'intelligence émotionnelle D. Goleman

Selon Daniel Goleman, il y a quatre dimensions de base qui soutiennent l'intelligence émotionnelle : la conscience de soi émotionnelle, la motivation personnelle, l'empathie et les compétences sociales.

- La conscience de soi émotionnelle fait référence à notre capacité à comprendre ce que nous ressentons et à toujours être connecté à nos valeurs, à notre essence. Cela signifie avoir une sorte de boussole personnelle bien calibrée qui nous permet de nous guider sur le bon chemin à tout moment : prendre en compte nos réalités internes, ce monde émotionnel, et agir en conséquence.
- La motivation personnelle ou l'auto-motivation met en évidence la capacité de nous orienter vers nos objectifs. Elle permet de se remettre des échecs et de concentrer nos ressources personnelles sur un seul objectif. Si nous combinons optimisme, persévérance, créativité et confiance, nous surmontons les difficultés.
- L'empathie : nous avons chacun -e notre façon de communiquer et d'interagir, avec des gestes, avec un ton de voix particulier, avec certaines postures, des regards, des expressions... Décrypter tout ce langage, se mettre à la place de l'autre et découvrir ce qu'il traverse, c'est l'empathie. Cette capacité nous permet non seulement d'obtenir des informations sur ceux qui sont devant nous, mais aussi nous aide à établir des liens plus forts, des liens sociaux et émotionnels plus profonds.

- Les compétences sociales. On peut les définir en se posant les questions suivantes : quel rapport avons-nous avec les autres ? Communiquons-nous efficacement ? Savons-nous gérer les différences ? Ces dynamiques comportementales améliorent ou limitent notre capacité à profiter ou non de nos relations. Pour créer un environnement social sain, agréable au sein de notre association, nous aimerions améliorer les compétences sociales et ainsi permettre aux participants de façonner des relations plus satisfaisantes avec leurs amis -es, leurs proches.

Daniel Goleman nous rappelle qu'il est nécessaire d'être compétent dans ces quatre domaines. Cela ne vaut pas la peine d'en maîtriser un ou trois. La personne émotionnellement intelligente est efficace dans chacun d'eux. Sinon, on pourrait avoir, par exemple, un individu formé à l'intelligence émotionnelle mais incapable de sympathiser avec les autres, à comprendre ces mondes étrangers, ses besoins et valeurs.

Point primordial et rassurant : il nous rappelle que l'intelligence émotionnelle est apprise et peut être améliorée. Il explique qu'une partie de cette capacité se trouve dans notre propre épigénétique. C'est-à-dire qu'il peut être activé et désactivé, en fonction de l'environnement émotionnel et social dans lequel nous grandissons, dans lequel nous sommes éduqués. Nous sommes optimistes pour penser que dans le contexte de notre association dans lequel les bénévoles évoluent et font preuve de conscience émotionnelle, sont motivés et empathiques et font preuve de compétences sociales diverses, les participants sont dans un contexte favorable à améliorer cette capacité. En effet, l'intelligence émotionnelle répond à cette plasticité cérébrale où tout stimulus, pratique continue et apprentissage systématique, crée des changements, crée des connexions et de nouveaux domaines où nous pouvons être beaucoup plus compétents, y compris dans chacun des 4 domaines mentionnés ci-dessus.

Daniel Goleman souligne également la nécessité d'éduquer les enfants par cette approche. Que ce soit à la maison ou à l'école, nous devrions tous être capables de créer un contexte significatif et valide en Intelligence Émotionnelle. Par contre, en ce qui concerne le monde adulte, nous savons que dans notre quotidien, c'est plus compliqué, car l'intelligence émotionnelle comprend également la capacité de se rapporter correctement aux émotions des autres, ainsi que d'être capable d'exprimer nos sentiments de manière appropriée. Ces deux facteurs nous aident à établir des liens plus sains et plus durables.

Est-ce que le fait de partager ces moments mensuellement aide nos participants à développer leur intelligence émotionnelle ? Est-ce que finalement, ces rencontres n'améliorent-elles pas l'intelligence émotionnelle de tous, participants, bénévoles, partenaires, personnes présentes ? Souvent nous avons des retours très chaleureux et enthousiastes des gens qui nous accueillent dans leur restaurant et qui nous disent qu'ils avaient oublié que parfois les relations sans filtre, directes, sont bénéfiques. Cette manière d'être de nos participants qui expriment ouvertement ce qu'ils ont à dire, leurs désirs : « Tu me donnes ton numéro de téléphone ? » fait du bien. Ils nous ont dit que la joie pure, les rires, les émotions vécues à pleine force, la spontanéité, on les oublie souvent. Et grâce à ces échanges, ces rencontres, ils les retrouvent ! On est dans l'acceptation de la différence tant bien même que l'autre nous paraît si étranger !

L'empathie dont font preuve nos bénévoles qui décryptent leurs envies, les expressions, qui arrivent à comprendre les informations et à créer des liens sociaux forts avec les participants est une des clés de cette IE qu'ils développent aussi. Sachant que l'IE est apprise et peut être améliorée : nous pensons que les rencontres permettent à toutes et tous de progresser en IE, que c'est un contexte favorable. Mais comment faire pratiquement ? Nous le verrons dans le chapitre des jeux.

1.2.2 Théorie de la régulation des émotions de J.Gross

La Théorie de la régulation des émotions de James Gross permet de comprendre les diverses stratégies que les individus utilisent pour gérer leurs émotions. Elle est une approche influente dans le domaine de la psychologie qui se concentre sur la manière dont les individus influencent leurs propres émotions, quand ils les ont, comment ils les éprouvent et comment ils les expriment.

Gross propose un modèle de régulation des émotions structuré autour de plusieurs étapes successives, qui permettent de comprendre les mécanismes par lesquels les émotions sont modifiées. Nous allons voir ces processus et stratégies et que certaines situations observées se rapportent à cette théorie.

Le Modèle de Processus de la Régulation des Émotions se divise en cinq étapes principales :

1. Sélection de la situation :

Les individus choisissent les situations auxquelles ils veulent s'exposer, influençant ainsi les émotions qu'ils peuvent ressentir. Par exemple, éviter une situation stressante pour réduire l'anxiété.

Dans le cadre de l'association, ils choisissent les colliers, rouge, blanc ou bicolore pour s'exposer aux autres et dire s'ils viennent pour trouver l'amour ou l'amitié ou les deux. Ils choisissent aussi les types de rencontre : nous avons un participant qui vient systématiquement si c'est une soirée et pas du tout si nous proposons occasionnellement de nous retrouver un après-midi. Pour lui, sortir le soir est synonyme de rencontre amoureuse.

2. Modification de la situation :

Une fois dans une situation, les individus peuvent modifier certains aspects de celle-ci pour changer son impact émotionnel. Par exemple, changer de sujet de conversation pour éviter un conflit par exemple. Lors des soirées, les participants peuvent changer de collier s'ils le désirent. Nous avons eu le cas d'un participant venu avec l'idée qu'il était en recherche d'amitié, mais voyant le collier rouge d'une participante et la trouvant sympathique, il est venu changer de couleur et s'exposer ainsi à une autre situation et à un autre impact émotionnel.

3. Déploiement de l'attention :

Les individus peuvent diriger leur attention vers ou loin de certains éléments de la situation pour influencer leurs émotions. Par exemple, se concentrer sur les aspects positifs d'une expérience désagréable. C'est toute la difficulté de voir les choses positives dans une situation difficile. De rester positif même si on est frustré : le refus de quelqu'un à une invitation est parfois difficile à gérer émotionnellement.

4. Changement cognitif :

Le changement cognitif implique de changer la manière dont on pense à la situation pour altérer son impact émotionnel. Par exemple, requalifier un échec comme une opportunité d'apprentissage. Un refus d'invitation lors d'une soirée ? Cela pousse à aller partager une chanson avec quelqu'un d'autre ! C'est ce que nous proposons lors de nos jeux. Réussir à penser la situation de manière à ce que son impact émotionnel soit positif.

5. Modulation de la réponse :

Finalement, les individus peuvent influencer directement leurs réponses émotionnelles (comportementales, physiologiques et expérientielles). Les théories nous disent de pratiquer des techniques de relaxation pour calmer la nervosité. Nous pensons que l'apprentissage de ces modulations par des activités ludiques est aussi bénéfique. Nous le verrons dans la deuxième partie de ce document.

Gross distingue principalement deux types de stratégies de régulation des émotions :

- **Stratégies antérieures à la réponse**

Ces stratégies sont utilisées avant que l'émotion complète ne se développe. Elles comprennent la sélection de la situation, la modification de la situation, le déploiement de l'attention, et le changement cognitif.

Par exemple, la réévaluation cognitive, qui consiste à changer la signification d'une situation émotionnelle, est une stratégie courante et efficace.

- **Stratégies centrées sur la réponse**

Ces stratégies sont utilisées après que l'émotion a été entièrement générée. Elles comprennent la modulation de la réponse.

Un exemple classique est la suppression, qui consiste à tenter d'inhiber l'expression des émotions, bien que cette stratégie soit souvent moins efficace et peut avoir des effets négatifs à long terme sur le bien-être. La personne n'arrive pas à exprimer librement un désir. Bien que parfois nécessaire, la suppression émotionnelle peut être coûteuse sur le plan psychologique et physiologique, entraînant une diminution du bien-être et une augmentation du stress.

Nous avons eu un participant qui, lors d'un échange verbal lié à un jeu, n'a soudainement plus parlé. Il a tourné la tête (type de réponse quand même) et on pouvait observer qu'il était

« bloqué » dans sa réflexion. Nous avons un jeu lors duquel on s'adresse à quelqu'un et on lui demande ce qu'il aime : un loisir, quelque chose qui lui fait plaisir. L'un des participants n'arrivait pas à formuler de question. Nous ne comprenions pas, le jeu nous semblait sympathique et permettait de nous découvrir les uns et les autres. Finalement, le participant a répondu qu'il ne pouvait pas poser de questions car c'était trop personnel, trop intime. Même en lui expliquant qu'il pouvait demander à quelqu'un un loisir qu'il aime, il n'a pas voulu en parler. Trop intime. L'émotion - la peur d'être intrusif ? - est passée au-delà du supportable, il n'arrivait plus à s'exprimer.

Efficacité et Conséquences des Stratégies de Régulation : la réévaluation cognitive :

Généralement considérée comme une stratégie très efficace, la réévaluation cognitive peut diminuer l'intensité émotionnelle et avoir des effets positifs sur le bien-être psychologique. Nous avons des participants qui arrivent à dire qu'il est important de participer même lorsqu'on ne gagne pas. Ce n'est pas important de gagner. Ceux-ci sont beaucoup plus calme après l'avoir verbalisé. Ou alors ils remarquent qu'ils n'ont pas suffisamment chanté mais heureusement ils ont partagé un bon repas ensemble, mangé de bons hamburgers !

La théorie de Gross nous fournit un cadre pour comprendre comment et pourquoi les individus régulent leurs émotions, comment ils peuvent le faire de manière plus adaptative. Lors des rencontres OCR, cadre dans lequel les participants doivent réguler leurs émotions, cette approche nous permet de mieux comprendre l'importance des processus liés à la régulation émotionnelle. A travers les jeux, peuvent-ils apprendre à les réguler afin qu'elles soient plus efficaces et bénéfiques ? Nous le verrons plus loin dans ce document.

1.2.3 Approche de l'affectivité par les sciences sociales

L'affectivité, en tant que dimension fondamentale de l'expérience humaine -nous pensons d'ailleurs que c'est un droit qui devrait s'inscrire dans la législation-, est étudiée dans les sciences sociales pour comprendre comment les émotions et les relations interpersonnelles influencent le comportement et le développement humain.

Deux théories majeures qui contribuent à cette compréhension sont la théorie de l'attachement de John Bowlby et la théorie de la communication interpersonnelle.

La Théorie de l'Attachement de John Bowlby

John Bowlby, un psychanalyste britannique, a développé la théorie de l'attachement pour expliquer les liens émotionnels profonds entre les enfants et leurs figures parentales. Nous pensons que notre hypothèse s'inscrit dans cette lignée en postulant que les liens créés avec les bénévoles ont un effet similaire sur les adultes en situation de handicap mental.

Selon Bowlby, l'attachement est un besoin inné et biologique, crucial pour la survie de l'enfant. Voici trois styles d'attachement qu'il a identifiés :

Attachement sécurisant : Les enfants se sentent en sécurité et soutenus par leurs figures d'attachement. Ils explorent leur environnement en sachant qu'ils peuvent revenir vers une base sûre en cas de besoin.

On le remarque à OCR, le lien entre les bénévoles et les bénéficiaires devient très fort. Il ne s'agit pas du tout d'un lien parental mais du cadre sécurisant qu'offrent les bénévoles par leur empathie et leur bienveillance. Nous pensons que le fait qu'un noyau de mêmes bénévoles soit toujours présent permet aussi ce côté sécurisant. Les participants savent qu'ils peuvent revenir vers nous en cas de besoin. D'ailleurs, même en dehors des rencontres mensuelles, certains restent en contact avec nous par téléphone.

Attachement anxieux-ambivalent : Les enfants sont très dépendants et anxieux, incertains de la disponibilité et de la réactivité de leurs figures d'attachement.

L'amitié et l'amour que l'on peut ressentir est très déstabilisant. Il semble que les participants peuvent vivre ces expériences déstabilisantes parce qu'ils ont avec les bénévoles, la certitude d'une disponibilité et d'une réactivité toujours positive et bienveillante à leur égard.

L'attachement désorganisé définit un mélange de comportements, souvent dû à une figure d'attachement qui est à la fois source de réconfort et de peur. L'attachement formé dans l'enfance influence profondément les relations interpersonnelles tout au long de la vie. Par exemple, les adultes avec un attachement sécurisant sont souvent plus capables de former des relations stables et satisfaisantes.

Le cadre nouveau, ni familial, ni institutionnel, ni fraternel, ni amical que propose OCR permet-il aux participants de se permettre un renouvellement de l'expérience d'un attachement sécurisant ? Partant du principe de plasticité du cerveau, que le contexte OCR proposé est différent, sécurisant et grâce à l'empathie de nos bénévoles, nous pensons que c'est possible.

La théorie de la communication interpersonnelle

La communication interpersonnelle se réfère à l'échange de messages entre les individus, et joue un rôle central dans la formation et le maintien des relations sociales. Plusieurs théories expliquent comment cette communication affecte les relations humaines. Nous avons choisi celles qui semblent corroborer notre réflexion.

Théorie de la réduction de l'incertitude : Proposée par Charles Berger et Richard Calabrese, cette théorie suggère que les interactions initiales entre les individus visent à réduire l'incertitude sur l'autre personne. La réduction de l'incertitude est essentielle pour développer la confiance et l'affection dans les relations. Comme relevé auparavant dans l'attachement anxieux-ambivalent de la théorie de J. Bowlby, nous retrouvons ce facteur d'incertitude anxiogène. La relation avec les bénévoles est essentielle pour établir un cadre sécurisant, une confiance et de l'affection dans les relations. Aussi les premiers rendez-vous, lorsque nous accueillons pour la première fois des participants à nos rencontres, est primordial.

Théorie de la gestion de l'information : Cette théorie explore comment les individus contrôlent la divulgation d'informations personnelles dans les relations. La gestion de l'information est cruciale pour établir des niveaux appropriés d'intimité et de confiance. Les bénévoles ne parlent pas des uns et des autres et établissent des liens de confiance avec les participants. Il arrive que certains participants se confient. Ils téléphonent, parlent et nous pensons que ce lien est primordial afin que les relations positives puissent exister. On entre alors dans un niveau plus profond d'intimité. Au téléphone, ils nous communiquent des informations personnelles, parlent de leurs aventures, de leur travail, de leurs relations sociales et amoureuses, ce qui n'est pas le cas lors des rencontres mensuelles. Il semble qu'ils font bien la différence de contexte pour gérer les informations personnelles qu'ils transmettent. Cependant, il apparaît que parfois ils ont envie de discuter davantage, et nous n'avons pas le temps, nous n'arrivons pas à être suffisamment disponible, occupés avec la gestion de la soirée. Pourrait-on proposer quelqu'un lors des rencontres qui serait bénévole pour ces discussions plus intimes et personnelles ?

Théorie de la validation : Proposée par Carl Rogers, cette théorie souligne l'importance de l'empathie, de l'écoute active et de la validation des émotions de l'autre pour renforcer les liens affectifs. Nos bénévoles, par leur empathie, leur écoute active et validation des émotions positives sont complètement dans cette théorie. Nous pensons que c'est l'une des raisons de la venue de nos participants et le fait qu'ils sont fidèles aux rencontres.

Ainsi, dans le cadre d'OCR, les théories de la validation, de la gestion de l'information et de la réduction de l'incertitude sont prévalentes lors des rencontres. L'approche de l'affectivité par les sciences sociales, intégrant la théorie de l'attachement de Bowlby et la théorie de la communication interpersonnelle, offrent une compréhension riche et nuancée des relations humaines et celles ayant lieu à OCR. L'attachement détermine souvent les styles de communication interpersonnelle, et inversement, une communication efficace peut renforcer ou réparer les styles d'attachement. Ensemble, ces théories expliquent comment les liens affectifs se forment, se maintiennent et se transforment tout au long de la vie et nous œuvrons pour qu'OCR en soit un maillon !

1.2.4 Inclusion

L'inclusion sociale est un concept des sciences sociales, visant à garantir que tous les individus, indépendamment de leurs différences, participent pleinement à la vie sociale, économique et culturelle. Nous avons choisi la théorie de la pénétration sociale d'Altman et Taylor car elle met l'accent sur le développement des relations interpersonnelles et la divulgation de soi.

La Théorie de la Pénétration Sociale d'Altman et Taylor

La théorie de la pénétration sociale, proposée par Irwin Altman et Dalmas Taylor dans les années 1970, explore comment les relations interpersonnelles se développent et s'approfondissent. Selon cette théorie, les relations humaines progressent à travers des couches de superficialité vers une intimité plus profonde, de manière similaire à l'épluchage d'un oignon.

Superficiel : Les interactions initiales se caractérisent par des échanges d'informations générales et superficielles, comme le nom, l'origine ou les préférences de base. C'est la première étape que nous atteignons lors des rencontres en proposant à ceux qui le désirent de se présenter aux autres.

Intime : À mesure que la confiance se développe, les individus commencent à partager des informations plus personnelles, incluant leurs sentiments, leurs expériences passées et leurs croyances. Avec les colliers, nous sommes à ce niveau d'intimité où les participants dévoilent ce qu'ils désirent et peuvent voir les désirs des autres. Est-ce vraiment une deuxième couche de l'oignon pour nos participants ? Difficile à dire puisque dès le premier accueil, on leur demande de dévoiler un désir, mais aussi de définir la raison pour laquelle ils viennent.

Très intime : Les relations atteignent un niveau de profondeur où les personnes se sentent suffisamment en sécurité pour dévoiler leurs vulnérabilités, leurs désirs et leurs aspirations les plus intimes. Nos bénévoles reçoivent des confidences lors des rencontres. Lorsqu'ils appellent au téléphone, c'est pour parler de leurs peurs, de leurs désirs, de ce qu'ils vivent au quotidien.

Cette progression est influencée par deux facteurs principaux : la divulgation de soi. Sa largeur et sa profondeur. La largeur fait référence à la variété de sujets abordés, tandis que la profondeur concerne le niveau d'intimité des informations partagées.

Inclusion Sociale et Pénétration Sociale

L'inclusion sociale peut être facilitée par une compréhension des principes de la pénétration sociale. Voici comment :

Création d'un Environnement Sécurisant : Pour favoriser l'inclusion, il est essentiel de créer des environnements où les individus se sentent en sécurité pour partager des informations personnelles. Un climat de confiance et de respect mutuel encourage les personnes à se dévoiler progressivement. Les bénévoles rapportent que certains participants commencent à raconter une partie de leur vie, une anecdote, une situation lors d'une rencontre et aiment la continuer un mois plus tard lorsqu'on se revoit.

Et nous pensons que le fait que le cadre OCR proposé est différent des cadres institutionnels, familiaux, amicaux est un avantage et favorise l'inclusion. Les bénévoles apportent un climat de confiance et de respect mutuel.

Encouragement de la Divulgation de Soi : Les politiques et les pratiques inclusives doivent encourager les interactions qui permettent aux individus de partager leurs expériences et perspectives uniques. Cela peut inclure des initiatives comme les groupes de discussion, les ateliers de développement personnel et les événements communautaires. Nous revenons sur la question de donner la possibilité de communiquer davantage lors des rencontres ou en dehors. Lors du covid, nous organisons des petits groupes en visioconférence pour discuter de divers sujets en partant de jeux. Ces moments ont été forts appréciés : les participants parlaient d'eux et écoutaient les autres. Serait-il possible de les reconduire ?

Reconnaissance et Valorisation de la Diversité : La théorie d'Altman et Taylor souligne l'importance de la diversité des sujets abordés dans les interactions. En valorisant la diversité

des expériences et des perspectives, les communautés peuvent renforcer les liens et promouvoir un sentiment d'appartenance.

Diversité apportée par les activités ludiques : en incluant les jeux, nous augmentons les types d'expériences dans un cadre sécurisant. Nous pensons qu'en proposant des activités ludiques diverses, les participants font des expériences nouvelles, s'enrichissent de liens, que le fait de proposer des interactions à travers des activités ludiques promeut le sentiment d'appartenance.

La diversité des endroits de rencontre : le caractère d'itinérance d'OCR est une expérience en tant que telle. La surprise de se retrouver à chaque fois dans un endroit différent est-elle un facteur qui renforce le sentiment d'appartenance ? Nous pensons que de proposer des expériences dans des lieux différents augmente le sentiment d'appartenance. Ils apprennent alors à chaque lieu, une autre ambiance, d'autres contacts possibles avec les gens.

En outre, le caractère itinérant des rencontres amène les participants à avoir de nouvelles expériences d'autonomie à chaque fois : ils doivent se déplacer et venir nous retrouver dans divers lieux à Genève, et prendre le bus, le train, le tram.

Gestion des Conflits : Les conflits peuvent surgir lorsque des niveaux d'intimité différents existent au sein des interactions sociales. Comprendre les dynamiques de la pénétration sociale aide à gérer ces conflits en reconnaissant les besoins individuels de divulgation et de protection de la vie privée. Certains participants viennent pour trouver l'amitié, d'autres l'amour. Les colliers aident à divulguer ces désirs et à faire comprendre aux autres pourquoi on vient. Mais chacun -e a une compréhension différente de ces termes et ne se trouve pas au même niveau d'intimité. En outre, certains revendiquent leur homosexualité, d'autres ne comprennent pas qu'en étant homme, on puisse aimer être avec un autre homme alors qu'on est hétéro. De ces questions peuvent surgir des conflits. Lors des rencontres, on remarque de grosses fluctuations entre les diverses couches et les niveaux d'intimité. Les niveaux de compréhension, de communication, les niveaux d'intimité provoquent beaucoup de réactions ! Certains dévoilent devant toutes et tous leurs aspirations -viennent avec des jupes et talons quelques soit leur genre- et d'autres sont très en retrait dans la divulgation de soi. Est-ce que cette question sur la reconnaissance des besoins individuels pourrait faire l'objet de discussions lors d'une rencontre ? Nous le proposerons à la fin de ce mémoire.

Un autre exemple par rapport par rapport à la gestion de conflits : parfois on n'aime pas les musiques choisies et on doit quand même écouter, regarder l'autre qui s'amuse ! Apprendre à ne pas se moquer, respecter les choix des autres ! Lorsqu'un participant choisit une chanson, elle ne plaît pas à tous et il faut savoir se sentir bien dans son choix, être sûr-e de soi malgré les remarques des autres !

Adaptation des Stratégies de Communication : Les initiatives d'inclusion doivent être sensibles aux différentes étapes de la pénétration sociale. Par exemple, les programmes d'intégration pour les nouveaux arrivants dans une communauté ou une organisation devraient commencer par des interactions superficielles et évoluer vers des échanges plus profonds à mesure que la confiance se développe. En accueillant les nouveaux en leur demandant de se présenter -s'ils veulent bien ! - et en intégrant des groupes de paroles avec

les participants réguliers ont permettrait de respecter les étapes de la pénétration sociale. C'est une proposition qui paraît dans nos propositions.

Nous remarquons que lors des rencontres, nous sommes dans la création d'un environnement sécurisant, de la reconnaissance et de la valorisation de la diversité. Les bénévoles peuvent appliquer la théorie de la pénétration sociale en favorisant progressivement des échanges plus personnels et en encourageant les participants à partager leurs expériences et leurs opinions lors des rencontres ou lorsqu'ils téléphonent à notre secrétariat qui les écoute. Serait-il intéressant dans le futur de pouvoir proposer à OCR un spécialiste, psychologue, qui pourrait répondre aux questions plus intimes de nos participants, quelqu'un qui serait présent systématiquement et en qui les participants auraient confiance.

OCR peut aussi favoriser l'inclusion, où chacun-e se sent valorisé et respecté et est encouragé à partager ses idées et préoccupations.

L'approche d'Altman et Taylor fournit un cadre précieux pour comprendre comment l'inclusion sociale peut être cultivée et permettre la progression des relations interpersonnelles. En créant des environnements de confiance et en encourageant des interactions qui permettent aux individus de partager leurs expériences et perspectives uniques, OCR peut promouvoir des relations plus profondes et significatives, facilitant ainsi une inclusion véritable et durable.

Nous pensons que le terme d'inclusion signifiait faire ensemble, se retrouver ensemble avec d'autres personnes de la société et danser, chanter ensemble. On voit ici que ce terme va plus loin. Nous devons tenir compte du concept de pénétration sociale avec les diverses couches d'informations personnelles que les participants délivrent. Continuer à développer un environnement sécurisant, encourager les expériences diverses, les discussions en groupe avec ou non un spécialiste psychologue par exemple.

1.2.5 Communication interculturelle

La théorie de la communication interculturelle examine les interactions entre individus de cultures différentes et comment ces interactions sont influencées par leurs cultures respectives. Elle met en lumière les barrières et les facilitateurs de la communication efficace à travers des cultures variées. Elle comprend les composantes suivantes : la langue, les normes sociales et les codes culturels, les attitudes et les stéréotypes, la communication non verbale et les styles de communication.

Pour adapter cette théorie aux personnes en situation de handicap intellectuel, il est crucial de comprendre leurs besoins spécifiques. Les personnes ayant un handicap intellectuel peuvent rencontrer des difficultés dans le traitement de l'information, la compréhension des concepts abstraits, et la communication verbale complexe. Par conséquent, l'accent doit être mis sur des stratégies de communication claire, simple et visuelle.

Nous soulèverons l'une des premières adaptations qui consiste à simplifier le langage utilisé. Il est important d'utiliser des phrases courtes, claires et directes et au 1^{er} degré. Par exemple, les jeux de mots, les blagues sont parfois compliquées à comprendre et nos participants

pourraient se sentir blessés par des remarques censées être drôle mais qui au 1^{er} degré ne le sont pas. Un rapport sur l'humour et le trouble du spectre autistique explique que l'humour est un phénomène complexe qui fait appel à des capacités cognitives, émotionnelles et sociales spécifiques. La compréhension et l'appréciation de l'humour peuvent ainsi s'avérer plus difficiles pour certaines personnes. Nous citons Noémie Treichel : « Etre attentif·ve aux différentes sensibilités. L'humour est un phénomène beaucoup plus complexe que ce que l'on pourrait spontanément penser. Il est donc important de respecter le rapport à l'humour de chaque personne, de ne pas forcer son appréciation car sa compréhension peut être difficilement accessible, et d'être particulièrement attentif·ve·s à la possibilité pour les personnes avec un TSA de développer une peur pathologique d'être victimes de moqueries. Gardons enfin à l'esprit que ce qui a été présenté ici sont des généralités typiques nécessaires pour mieux comprendre l'autisme, mais que chaque individu a naturellement ses particularités. » (Actualité Sociale, Août 2022).

Les supports visuels jouent un rôle crucial dans la communication avec des personnes en situation de handicap intellectuel. Les images, les pictogrammes, les diagrammes et les vidéos peuvent aider à illustrer des concepts qui pourraient être difficiles à comprendre verbalement. Les visuels permettent de rendre l'information plus accessible et mémorisable. Nous avons du texte, écrit en FALC, des pictogrammes, et souvent nous écrivons sur demande des participants ou nous leur lisons par exemple les titres des chansons pour qu'ils les choisissent.

Chaque individu est unique, il est donc important d'adapter la communication en fonction des besoins individuels et du contexte culturel de chaque personne. Être sensible aux préférences personnelles est crucial pour établir une communication efficace. Il est important de créer un environnement où les personnes se sentent à l'aise pour s'exprimer. Certains aiment coller nos fronts pour dire bonjour, d'autres n'aiment pas regarder dans les yeux. Encourager l'expression personnelle et offrir des moyens alternatifs de communication, tels que des moyens non verbaux permet aussi de communiquer efficacement. Par exemple, lors des rencontres dansantes, nous avons des personnes qui se mettent à danser pour s'exprimer, alors qu'elles ne le font pas verbalement.

La communication entre participants et bénévoles est primordiale. En intégrant des adaptations pour aider au traitement de l'information, à la compréhension des concepts abstraits, et la communication verbale complexe, nous devons continuer à développer : pictogrammes, simplification du langage, aide à la lecture et l'écriture. Ainsi, on promeut une communication plus inclusive et efficace, répondant aux besoins spécifiques des personnes en situation de handicap intellectuel, tout en respectant leur diversité culturelle.

Conclusion

Pour conclure ce chapitre, sans être exhaustifs dans l'apport de nos théories, nous avons pu voir que notre hypothèse selon laquelle OCR fournit des opportunités de pratiques et contribue de manière significative au développement des compétences émotionnelles de ses participants et à l'amélioration de leurs habiletés sociales liées à la rencontre est vérifiée sur certains points. L'intelligence émotionnelle à travers l'empathie dont font preuve les bénévoles est indéniable. Des liens forts sont créés dans un contexte favorable. L'association est un

contexte dans lequel les individus régulent leurs émotions. Nous avons vu que, les théories de la validation, de la gestion de l'information et de la réduction de l'incertitude sont prévalentes lors des rencontres. En créant un environnement de confiance et en encourageant des interactions qui permettent aux individus de partager leurs expériences et perspectives uniques, OCR peut promouvoir des relations plus profondes et significatives, facilitant ainsi une inclusion véritable et durable. Enfin, on doit utiliser une communication inclusive et efficace, répondant aux besoins spécifiques des personnes en situation de handicap intellectuel, tout en respectant leur diversité culturelle.

II. Les jeux

Après avoir défini notre cadre conceptuel, voici des études sur les jeux. Nous utilisons des activités dans l'association, elles sont décrites en introduction. Elles sont ludiques et sont un soutien à l'apprentissage des compétences émotionnelles. Nous allons tenter de comprendre pourquoi afin de trouver des solutions pour améliorer nos pratiques.

2.1 Etudes sur les jeux et le développement des compétences émotionnelles

Jeux de Simulation, empathie et expression émotionnelle

Une étude réalisée par Bachen, Hernández-Ramos, et Raphael (2012) a exploré l'effet des jeux de simulation sur l'empathie.

Résultats : Les jeux de simulation, où les joueurs adoptent le rôle d'autres personnages, permettent de développer une compréhension plus profonde des perspectives et des émotions des autres. Les participants ont montré une augmentation de l'empathie et de la capacité à reconnaître et à répondre aux émotions d'autrui.

Une autre étude de Jenkins et Astington (1996) a analysé comment les jeux de rôle influencent le développement émotionnel.

Résultats : Les jeux de rôle permettent aux enfants d'explorer différentes émotions et situations sociales dans un environnement sûr. En jouant divers personnages, les enfants apprennent à exprimer et à réguler leurs émotions, ainsi qu'à comprendre les sentiments des autres.

Dans le cadre de nos rencontres il serait intéressant de voir dans quelle mesure nous pourrions intégrer des jeux de simulation. Sont-ils adaptables à notre public ? Nous nous demandons s'il serait possible de commencer un karaoké ou une soirée dansante par un jeu de rôle qui ne durerait que quelques minutes.

Jeux de Société Coopératifs et Compétences Sociales

Une recherche menée par Gifford-Smith et Brownell (2003) a examiné les effets des jeux de société coopératifs sur les compétences sociales et émotionnelles des enfants.

Résultats : Les jeux coopératifs, où les participants doivent travailler ensemble pour atteindre un objectif commun, devrait améliorer la communication, la coopération et la résolution de conflits. Les enfants apprennent à faire preuve de patience, à écouter les autres et à exprimer leurs émotions de manière appropriée. Même si ce sont des adultes en situation de handicap mental avec qui nous faisons nos activités, les jeux sont certainement adaptables. Nous proposons des jeux où les participants se retrouvent en groupe pour danser ensemble. A l'aide de cartes thématiques distribuées au hasard, ils se rassemblent et chantent ensemble. Nous sommes dans la coopération avec comme objectif commun de danser ou chanter. Pourrait-on creuser l'idée afin de développer la partie « travailler ensemble » ? Par exemple un jeu où il n'y a qu'une seule paire de ciseaux, qu'un seul crayon, une seule feuille et que les participants seraient amenés à créer ensemble une œuvre commune faite de dessins, de textes ?

Programmes de Jeu Structuré et Compétences Émotionnelles

Une étude de Denham et Burton (2003) a évalué l'impact de programmes de jeux structurés sur le développement émotionnel des enfants d'âge préscolaire.

Résultats : Les programmes qui intègrent des jeux structurés, visant à enseigner des compétences émotionnelles spécifiques comme la reconnaissance des émotions, la gestion du stress et la communication, montrent des améliorations significatives dans la régulation émotionnelle et l'empathie des enfants.

Est-ce que la création d'un jeu de type la roue des émotions serait une idée ? Est-ce qu'il est possible d'adapter ce jeu pour développer aussi les émotions liées à l'amitié et à l'amour ? Est-ce dessinaible ? Qui le ferait ? Les participants afin qu'ils puissent s'approprier le jeu et mettre en accord les définitions qu'ils lisent sur des visages dessinés ? Créer un vocabulaire commun sur le thème de l'amitié et de l'amour ?

Jeux Éducatifs et Résolution de Conflits

Une recherche menée par Fantuzzo et Deborah (1995) a étudié les effets des jeux éducatifs sur les compétences de résolution de conflits.

Résultats : Les jeux éducatifs, qui incluent des scénarios de résolution de conflits, aident les enfants à développer des stratégies efficaces pour gérer les désaccords et les émotions négatives. Les enfants apprennent à négocier, à trouver des compromis et à résoudre les conflits de manière pacifique.

La plupart des gens le vit : les mésaventures amicales et amoureuses sont douloureuses et de nombreuses frustrations naissent. Est-ce que des jeux liés à la résolution de conflits participeraient à l'amélioration de compétences de résolution de conflits avec notre public et sa diversité ?

Conclusion

Nous avons vu que les jeux offrent un cadre interactif et engageant pour le développement des compétences émotionnelles. Des études montrent que les jeux de société, les jeux de rôle et les programmes de jeux structurés peuvent contribuer à l'amélioration de la régulation émotionnelle, de l'empathie, de la coopération et de la résolution de conflits. Afin de compléter ces apports théoriques, nous proposons de rapporter l'avis d'une spécialiste dans le domaine :

2.2 Entretien avec Mme Alexandra Zahara, psychologue

Voici la retranscription de l'entretien avec Mme Alexandra Zahara que nous remercions chaleureusement pour sa disponibilité et ses remarques pour faire avancer la réflexion. Nous espérons que cette retranscription reflète au mieux notre entretien oral.

AZ - Ce que je comprends, c'est que ce sont des adultes, c'est ça ?

NH- Oui, tout à fait. Ce sont des adultes qui ont toutes sortes de handicaps. Ils ont de 18 ans à plus de 50 ans. Par rapport aux handicaps, on ne leur demande pas leurs difficultés. Ils viennent s'ils ont envie de faire des rencontres. Ce qu'on fait, c'est proposer à chaque rencontre des jeux ou un outil de communication : ça peut être des fiches «Se présenter » Les bénéficiaires se présentent aux autres, disent leur prénom, ce qu'ils aiment faire dans la vie, leurs loisirs, raconte leur travail. Pour favoriser les compétences émotionnelles, on propose souvent des jeux. Par exemple on prend des cartes à jouer, ou alors on les crée, et le jeu est de retrouver la même carte qu'un autre pour ensuite faire une activité ensemble, danser, chanter. Et puis on a aussi d'autres petites cartes pour rester en contact. Ce n'est pas évident de favoriser la création de liens affectifs. C'est le but de notre association ! Nous avons beaucoup de questions qui touchent au développement des compétences émotionnelles. Nous aurions besoin de votre expertise.

AZ – Oui. Et quand vous dites que ce n'est pas évident, c'est dans quel sens, quel type de difficultés vous avez rencontrées ?

NH – Et bien on observe des changements de comportements mais c'est difficilement quantifiable. Par exemple des gestes : certains disent maintenant bonjour en collant sa tête à quelqu'un par exemple. Ou alors un autre va s'ouvrir et se mettre à parler, va prendre confiance. Nous en discutons lors de nos feedbacks après chaque rencontre ou lors de nos comités. Et ce qu'on aimerait, c'est que comme on est sur le terrain, loin des théories, c'est de prendre le temps de faire le lien entre ce que nous faisons sur le terrain et les théories sur les compétences émotionnelles car nous observons des changements. Et pour nous améliorer ! On est plutôt dans le jeu pour développer toutes ces compétences émotionnelles. Plutôt que l'approche mindfulness.

Là, avec quelques bénévoles, on va aller à Lausanne dans peu de temps pour participer à un atelier sur le jeu.

AZ - En parlant des écoles avec qui on a collaboré, on a 100 exemplaires des jeux qu'on a réussi à créer. En fait en ce moment, je suis en train de finir ma thèse de doctorat là-dessus. J'aimerais bien après les sortir du tiroir et puis peut-être les améliorer et voir avec des maisons d'édition.

NH – Dans cette association, on se bat pour le droit à l'affectivité, à l'inclusion. On est actif à Genève et sur le canton de Vaud. Nous on n'entre pas dans les questions liées à la sexualité, on agit dans le but de favoriser la relation affective.

AZ - Quand on parle de l'aspect ludique et des jeux c'est différent. Il y a des choses qui se retrouvent dans les deux catégories. En premier, les émotions positives : au niveau des émotions positives, si on parle de la théorie, c'est tout ce qui est autour de la psychologie positive. L'idée est que plus on peut s'exprimer, avoir du vocabulaire, exprimer nos émotions positives, plus on a des opportunités à expérimenter l'amusement, expérimenter l'amour. Ça ouvre un répertoire des comportements et ça les développe aussi. Seligman a beaucoup travaillé sur la psychologie positive. Il y a en France à Grenoble, Rebecca Shankland, qui a travaillé aussi sur ces aspects des émotions positives. Les émotions positives, ça peut passer par la conscience de soi, par des capacités de Mindfulness. Barbara Fredrickson a aussi beaucoup travaillé sur les émotions positives.

Quand on propose des jeux, quand on propose du matériel ludique, c'est bien lié aux émotions positives, à l'amusement, à la curiosité et l'intérêt, au plaisir de travailler sur quelque chose. Il y a aussi un espace qui se forme autour du jeu parce qu'on a le droit à l'erreur. En ayant le droit à l'erreur, on peut dire un peu ce qu'on veut. Quand on joue, on peut se permettre un peu tout. Le fait que c'est le jeu, pas la vie réelle, ça peut rassurer aussi certaines personnes. Le fait qu'on joue, c'est qu'on peut faire semblant. On peut se permettre d'être énervé, de vivre des émotions qu'on ne pourrait pas dans la vie. Il est attendu qu'on s'énerve parce qu'on n'a pas la bonne carte. C'est un peu attendu qu'on peut s'énerver, c'est quelque chose de possible. Je peux m'énerver dans le jeu parce que voilà, ça reste dans le jeu.

Mais peut-on continuer ce comportement après le jeu ? On aura peut-être besoin d'un débriefing.

NH – Lors de nos rencontres, c'est du matériel ludique que nous avons autour du karaoké, autour de la danse par exemple.

Un autre point auquel nous tenons est que nos bénéficiaires aiment que nos rencontres soient des soirées. C'est eux aussi qui choisissent s'ils préfèrent karaoké et danse plutôt que d'autres activités. Pour eux, ce qui est aussi important, c'est d'aller à des soirées comme tout le monde, sortir comme tout le monde. Alors on propose des lieux : cafés, restaurants, bars, des endroits où l'inclusion peut avoir lieu, le soir de préférence, avec des soirées dansantes et des karaokés majoritairement. Et là, il y a en effet cet aspect de sécurité, qui existe grâce aux bénévoles.

AZ - La ludification. La motivation intrinsèque. J'ai fait beaucoup de jeux avec des jeunes adolescents de 15 à 18 ans et ça m'est arrivé qu'il y avait un jeune qui appréciait beaucoup nos jeux. Mais malheureusement un jour il s'est disputé avec son copain. Du coup, il n'a plus eu envie de jouer. Donc ça aussi c'est quelque chose qui peut être parfois intéressant à réfléchir. La motivation intrinsèque. Vous avez dit que vos bénéficiaires, ils choisissent eux-mêmes. Donc

ça c'est sympa parce qu'ils vont avoir cette motivation intrinsèque de dire voilà : ce soir on va faire tel jeu, vous avez envie ? Ce n'est pas quelque chose qui va être imposé. Et ça me ramène aussi à cet aspect de la motivation : est-ce que les gens savent comment jouer ? On a l'impression que tout le monde connaît, mais est-ce vrai ? Voilà, c'est à ton tour, maintenant tu dois attendre ton tour. Ce sont des frustrations. Gérer la frustration, perdre devant les autres aussi, et gagner devant les autres. Comment l'exprimer ? On peut être mauvais perdant, mais aussi on peut être mauvais gagnant si on se vante toute la soirée qu'on a gagné à un jeu. C'est un aspect intéressant qui peut être vu dans des activités de compétition versus des activités collaboratives.

NH - Je réfléchis à ce que vous dites, compétition ou collaboration ? J'associe ce que vous dites là, quand on fait des rencontres karaoké. On a des cartes qui vont par 2 et donc on a des moments où ils chantent seuls, ils choisissent leur chanson. Avec les cartes, ils vont choisir avec qui ils vont chanter et des fois ils n'ont pas le choix. L'autre jeu de cartes fonctionne par thèmes : tous les gens qui ont le même thème se regroupent. Il y a de la frustration : ils ne se retrouvent pas avec les personnes avec qui ils désirent chanter par exemple. Il n'y a pas d'obligation de jouer. Ils sont libres mais on voit qu'à chaque fois ils jouent. C'est vrai qu'il y a aussi la moquerie parfois à gérer : la chanson qu'on va choisir à chanter ne plaît pas forcément à tout le monde. Il faut faire attention à ça, on ne peut pas se moquer, on doit respecter l'autre dans ses choix, dans ce qu'il aime, dans ses désirs. Acceptation des désirs de l'autre aussi. C'est vraiment un gros apprentissage.

AZ - Si vous faites une activité, il y a quelqu'un qui va perdre : il pourrait alors choisir la prochaine activité par exemple, ou bien proposer lui quelque chose d'autre. Que la personne qui perd au niveau symbolique ne perde pas vraiment. Qu'il y ait quelque chose qu'elle peut gagner aussi, comme ça elle ne va pas vivre la perte comme : c'est toujours moi qui perds, c'est toujours les autres qui vont choisir les jeux. Que cette perte ne soit pas toujours liée à un aspect négatif.

NH – Je pense à une expérience, à une situation qui se passe lors d'une rencontre : nous faisons attention qu'au moins une fois dans la soirée, chaque personne ait au moins une fois le micro en main et puisse choisir sa chanson. Tenir le micro est très important. On pourrait développer ces situations, si on n'est pas trop nombreux lors des soirées dansantes aussi. Faire en sorte que chaque fois, lors d'une soirée dansante ou d'un karaoké, que chacun puisse choisir sa musique, par exemple, que ce ne soit pas toujours les mêmes ou des propositions du DJ.

AZ - C'est vrai qu'il y a une gestion à ce niveau-là pour la confiance aussi, je dirais. Pour se sentir à l'aise, ils peuvent aussi utiliser quelque chose qui leur fait plaisir à eux, personnel ou qui peut nourrir la motivation intrinsèque.

Dans les jeux, il y a aussi ce qu'on appelle l'immersion. Le flow en anglais. Dans les jeux, on crée un univers où les gens vont s'immerger. Il peut y avoir des personnages avec des cartes ou tout un univers avec un plateau peut-être, ou du matériel qu'on peut manipuler : ça nous immerge aussi dans le jeu. Si vous faites du karaoké, vous devez choisir les chansons. Il pourrait y avoir un dé et à un moment ce n'est pas vous qui décidez mais c'est le hasard qui décide. Par exemple, les bénéficiaires vont manipuler le dé. Il va surprendre parce qu'on ne sait pas ce

qu'on peut attendre et que ce n'est pas vous qui décidez. Avoir du matériel qu'on peut manipuler ça permet de s'immerger et cela dans cet espace sécurisé. Et puis d'avoir des objets qui peuvent distraire aussi par rapport au fait de dire voilà, la prochaine fois c'est moi qui lance le dé. Peut-être que je vais tomber sur quelque chose d'autre. Voilà, ça pourrait être une idée.

NH - Oui, c'est une super idée. On a un karaoké bientôt, alors on essaiera.

AZ – Enfin, quand on joue, il y a des gens qui vont avoir envie de gagner. Il y a des gens qui sont là pour la socialisation, il y a des gens qui sont là pour la découverte. Un jeu comme « découvrez la prochaine chanson par exemple ».

NH – Oui nous avons fait des quizz aussi avec un pianiste professionnel qui jouait des morceaux, ils les devinaient et ensuite on dansait sur la chanson ! Certains aimaient beaucoup !

AZ - Les motivations de chacun, leur façon d'être en tant que joueur, en tant que participant, ils sont tous différents. Il faut le garder à l'esprit. Le profil de chaque personne peut impacter la façon dont ils se sentent aussi. Il serait intéressant de débriefer avec eux et demander ce qu'ils ont aimé : manipuler le dé ? Chanter devant les autres ou chanter avec les autres ? Ça va donner une idée de comment sont les gens, ce qu'ils apprécient plus ou moins. Et puis effectivement, dans les théories, on en parle aussi dans les jeux vidéo, de ces types de typologie de profil de joueur. Certains sont là pour la partie sociale, certains sont là pour gagner, pour être compétitif et d'autres sont là pour la partie de découverte. C'est intéressant aussi de garder en tête que pas tout le monde va réagir de la même manière.

En effet, j'ai vu dans les jeux pour enfant, qui, à 7 ans, sont là pour s'amuser, pour faire des blagues, pour embêter les autres. Il y en a d'autres qui sont vraiment intéressés à fond pour gagner des points, peut être ça aussi, ça peut être quelque chose d'intéressant. Le fait d'avoir des récompenses en termes de points. Mais il faut donner un sens pour ne pas trop infantiliser. Vous avez des adultes. Attendez, je me rappelle. Comme on avait fait ça. Ils avaient en main des cartes. Ils avaient en fait une description de quelqu'un. En fait, quand ils avaient trouvé la solution, ils recevaient un petit chocolat. Puis après on s'était dit, on avait changé, on avait dit non. Quand ils trouvent la solution ils vont chanter ensemble. Mais en fait ils n'ont pas forcément envie après de faire un truc ensemble ! Ça aussi, c'est quelque chose de très important : quand on fait l'activité à la maison avec la famille, quand on va la faire avec des amis qu'on connaît depuis de longue date, avec les frères et sœurs, c'est différent que lorsqu'on la fait avec des gens qu'on ne connaît pas. Ou qu'on a vu une seule fois. Donc ça c'est aussi quelque chose d'intéressant à garder à l'esprit que nous changeons nos manières d'être en fonction des personnes avec qui l'on est. C'est bien de distinguer les espaces, l'espace familial, l'espace des amis et des amitiés.

NH - pardon, pardon de vous couper dans cette histoire d'espace. L'idée à OCR est de trouver des espaces dont ils n'ont pas l'habitude, hors institution, c'était absolument primordial pour nous. De créer un cadre qui change les références. Pour que les bénéficiaires puissent justement casser leur coquille, qu'ils puissent s'exprimer autrement. Parce qu'on sait que dans les institutions c'est différent. C'est un autre espace. Ils ont des accompagnants. Enfin c'est différent, sans jugement de valeur. Donc le fait de se retrouver dans des lieux inclusifs, c'est à

dire en fait, à chaque rencontre, on sort soit dans des bars, soit dans des restaurants, on cherche à casser les codes institutionnels. Je suis contente de voir que de laisser aller ses émotions et ses désirs dans un nouveau cadre, jouer dans un nouveau cadre, ça peut avoir un impact pour développer de nouvelles compétences et des habitudes que nous avons. On a rencontré lors d'une soirée des gens qui vivent en institution avec leurs accompagnants. On a pu observer que les personnes avec qui on était venu, qui viennent avec notre association dans le cadre d'OCR n'avaient pas les mêmes comportements entre guillemets. Il n'y a pas d'éducateur chez nous, juste des bénévoles avec des expériences liées à la santé, à l'éducation, la comptabilité, le secrétariat. Très hétérogène. Et on est venu avec notre matériel comme pour chaque rencontre : en fait, on a un système de bracelet : bracelet rouge, bracelet blanc, bracelet rouge et blanc : c'est pour exprimer au fait, quand on arrive à une soirée, dans quel esprit on est justement, c'est-à-dire si on vient pour l'amour, si on vient pour l'amitié ou si on vient pour l'amour et l'amitié. À ce moment, on se détermine. Lors du choix du bracelet, c'est qu'il y a une grande délicatesse à avoir par rapport à tous ces désirs que tout à coup les bénéficiaires expriment. On permet de dire à l'autre et à soi-même, à montrer à l'autre dans quel mode on est. Regarde ce soir je viens pour l'amitié, ou pour l'amour ou les deux. Et ils aiment beaucoup la possibilité de s'exprimer sur leurs envies avec ses bracelets. Nous avons entendu des remarques : Ah ! Toi tu cherches l'amour ! Et vu la personne qui se referme à nouveau. C'est tellement délicat. Nous avons eu des discussions sur bracelet ou collier que préférez-vous ? Mais la question n'était pas là. Ce n'est pas important pour eux. Seulement de pouvoir dire son ressenti. Je pense qu'il faut rester très délicat par rapport à ces expressions de désirs afin qu'il n'y ait pas de moqueries ou de remarques de type : Ah mais tu viens pour l'amour ? L'utilisation de ce matériel, c'est comme si tout à coup on avait une ouverture, un accès à l'autre.

Donc on a, on essaie vraiment de casser les codes en fait. De mettre en fait en place un nouveau codage et ça marche super bien.

AZ- Voilà, ce sont des choses qui font partie de la sphère intime aussi. Pour l'amour, j'ai le droit, j'ai le bracelet qui me permet de dire ça, je vois que d'autres le portent, pourquoi pas moi ? Je peux le porter ! L'amour n'est pas toujours accepté ou c'est quelque chose de tellement impensable.

NH - Je discutais avec une bénéficiaire, je lui dis, as-tu été amoureuse une fois ? Et elle me dit Oh non, non non non ! Mais elle ajoute, mais moi je suis amoureuse ! J'ai envie d'aller au cinéma avec lui ou aller au restaurant avec lui. Mais je suis peureuse.

AZ - Il y a un problème de terme, comme vous le disiez avant, c'est-à-dire réussir à trouver le vocabulaire qui va. Il y a tout un travail au niveau du vocabulaire. Ce sont des choses différentes mais pas forcément pour l'autre. Même ça peut aussi être exact. Ça me fait penser au travail d'Isabelle Hénault, psychologue et sexologue au Canada. Elle s'est intéressée plutôt à l'autisme, le syndrome d'Asperger.

Vous parlez aussi des gens qui viennent là, peut-être pour la première fois, d'autres qui sont là déjà depuis un moment. C'est bien ça ?

NH - Absolument oui, on a un petit noyau qui vient maintenant, qui nous suit régulièrement. Et puis à cela il y a des personnes nouvelles qui viennent s'ajouter à ce noyau.

AZ – Il pourrait y avoir un aspect de parrainage. Enfin quelqu'un parmi les pairs qui est là et qui s'occupe de la nouvelle personne pour la présenter aux autres. Et puis la personne qui est le parrain ou la marraine est valorisée parce qu'il/elle connaît déjà plein de choses.

NH - C'est une bonne idée !

AZ – Quand on parle d'inclusion, voir aussi Nicolas Bressoud, il est recommandé d'avoir des pairs et d'autres personnes qui sont typiques. Dans votre association, vous avez déjà des bénévoles qui sont typiques. Voilà une proposition est que les bénéficiaires peuvent ramener un soir quelqu'un. Que pour les personnes en situation de handicap, l'association continue à s'ouvrir et à intégrer d'autres personnes.

NH- Alors oui, c'est une très bonne idée. Il y a des lieux justement où on vit plus d'inclusion. Par exemple, quand on va à la Guinguette, tout le monde danse avec tout le monde, c'est fabuleux. On vient manger au restaurant comme les autres, on va danser ensemble avec tout le monde et il y a cette vraie inclusion. C'est exactement ce qu'on cherche en fait lors de nos rencontres, et c'est parfois difficile. Là on va aller dans un EMS. On souhaite chanter avec des personnes âgées donc on essaie vraiment de varier les lieux d'inclusion.

AZ - Il y a aussi la régulation de soi : je ne dois pas montrer ce que j'ai dans mes cartes et si je suis très contente car j'ai choisi une carte géniale, je dois aussi me limiter à le montrer. Donc c'est aussi un apprentissage de modulation émotionnelle. Dans le jeu, on doit cacher des choses, donc on doit cacher la joie. On doit cacher la perte. Comment peut-on tenir avec ces expressions jusqu'à la fin du jeu ? C'est très intéressant aussi dans le jeu parce qu'on doit se rapporter aux autres, même à reconnaître les émotions des autres, se dire : lui il a dû avoir une bonne carte parce qu'il a commencé à rigoler. C'est de la prise de perspective. Le jeu donne une opportunité à apprendre les compétences émotionnelles et sociales aussi. Et si vous voulez une idée, ça pourrait être de jouer à des jeux où on apprend à tricher. Je trouve que c'est très intéressant. Par exemple, il y a des jeux comme le saboteur ou Mito. C'est apprendre à mentir un peu et à gérer certaines émotions. Comment je vais gérer la cachotterie ? Comment je peux cacher une carte sans que les autres voient ? C'est amusant en même temps, c'est permis. C'est un jeu où le but c'est de tricher. La tricherie dans le jeu m'a toujours fasciné, parce que je pense que ça demande des compétences. Moi ça m'est arrivé d'avoir une classe où il y avait les élèves qui trichaient tout le temps, je n'arrivais pas à les arrêter. Et une fois, l'animatrice qui était avec moi, une étudiante, leur a dit, ok, on accepte la tricherie : on doit tricher pour gagner. Malheureusement dans son groupe, il y avait un jeune qui n'arrivait pas à tricher ! c'était très intéressant : en fait la tricherie demande des compétences, surtout dans les jeux où il est permis de tricher !

NH - Je réfléchis à ce que vous dites. Quelque chose qui me fait penser un peu à ça. Ce n'est pas de la tricherie, mais c'est le second degré. C'est à dire que souvent pendant les rencontres il y a des personnes qui comprennent mal le 2e degré. Le 2e degré, ce n'est pas une tricherie mais c'est quand même une autre manière de comprendre une réalité. Par exemple, on a dans les bénévoles des gens qui utilisent beaucoup le 2e degré. Ils ont de l'humour ! Et il est parfois

nécessaire d'expliquer. Moi je me suis retrouvée dans certaines situations à devoir expliquer que le mot utilisé il est ok dans le jeu de la discussion : quand deux amis se disent « je te déteste » par exemple. Mais c'est très difficile, je trouve.

AZ - Oui. Il faut qu'il soit dans la démarche. En effet, comme dans un jeu de tricherie, qu'il sache au départ se positionner, qu'il sache que c'est un jeu là-dessus. Parce que sinon, le passage du premier au 2e degré n'est pas évident. On peut blesser ou laisser les gens dans un questionnement, on voit dans leur regard qu'ils sont vraiment dans l'interrogation.

Ma prof a travaillé beaucoup sur l'humour dans l'autisme. Et puis justement sur le premier degré, le 2e degré, la compréhension des blagues dans l'autisme. Elle pourrait aussi vous donner plus d'informations. Il y a aussi ma collègue Noémie Treichel qui va finir sa thèse de doctorat, qui a abordé dans sa thèse de doctorat l'humour et l'autisme.

Peut-être aussi passer par des jeux de rôle avec des situations de la vie courante ou alors vous pouvez adapter des jeux existants. Je vous donne un exemple : les cartes Dixit sont merveilleuses. Déjà, elles peuvent susciter beaucoup d'imagination. Au lieu de me dire comment je me sens, je peux me coller une carte Dixit qui dit comment je me sens aujourd'hui par exemple. Et puis on peut ouvrir une discussion autour de ça. Je pense que parfois il ne faut pas non plus être trop scolaire : modifier ce qu'on a utilisé comme carte ou de modifier un jeu pour lui donner un autre sens pour l'utiliser comme matériel ludique. Pas nécessairement pour gagner des points, mais utiliser quelque chose de ludique que les gens connaissent et de l'utiliser d'une autre manière.

Je suis aussi psychologue dans un hébergement d'urgence et là on a des communautés de migrantes. On n'a pas toujours la même langue. Je peux me retrouver avec quatre personnes autour de moi, qui ne parlent pas la même langue. Les cartes Dixit m'ont permis de proposer une situation et que les gens au lieu de dire quelque chose, ils puissent s'exprimer avec la carte Dixit. Ce sont des aides à la discussion. C'est ce qu'on appelle la communication interpersonnelle. Ça peut faciliter la communication interpersonnelle. On a différentes perspectives même si la même situation se présente. On ne va pas avoir la même perspective si demain je dois voir mon chef dans son bureau. Je peux te transmettre comment je me sens avec une carte Dixit. Et puis on peut voir comment les gens perçoivent une situation. Il n'y a pas de juste ou de faux. C'est ça aussi qui est bien avec le jeu : il n'y a pas de juste ou de faux. C'est la manière dont je me sens et je peux la transmettre, exprimer mon émotion, exprimer mes pensées, même quand on ne trouve pas les mots pour les expliquer. C'est donc une communication interpersonnelle parce que par ces cartes, on va enrichir cette communication et la prise de perspective qui est aussi importante. Enfin moi je préfère le terme prise de perspective. Prendre en considération le point de vue de l'autre. Et ça, quand s'est entraîné, je trouve que c'est une chose très intéressante parce qu'on peut comprendre qu'on ne doit pas forcément ressentir la même chose. Un autre jeu qui me fait penser à ça c'est Feelings. C'est un jeu collaboratif. Il y a les cartes de situation qu'on peut lire. Ce sont des situations qui sont liées au travail ou pas, à l'école, à la famille etc. Il y a aussi Feelinks Revelations si je ne me trompe pas, c'est un peu plus osé... si vous voulez avoir une soirée un peu plus pimentée. Donc pour les adultes.

NH - Il y a des personnes qui viennent pour déjà essayer de communiquer, d'aller à la rencontre de l'autre, dans l'amitié. Mais comment je fais pour aller vers l'autre ? Puis d'autres aimeraient savoir dire à l'autre qu'il me plaît. J'ai besoin de dire à l'autre sans l'appeler 15 fois dans la journée, que j'ai envie d'aller au cinéma avec lui. Il y a toute une gestion de comment on se comporte. Peut-être essayer les jeux Feeling dans une soirée ? Au début de soirée ? Un petit truc qui brise la glace en fait.

AZ - Exactement, c'est ça. Et du coup, chacun va choisir une émotion. Et puis on devine. Qu'est-ce que l'autre il pense ? Je dois deviner une émotion de quelqu'un d'autre. Moi je pensais qu'il se sentait dégoûté, mais en fait il se sent ému. Chacun a le droit de se sentir comme il veut ! Après vous pouvez justement adapter ces jeux, les transformer, imaginer autre chose. Lors d'un speed dating par exemple, il y a des questions et puis tout le monde tourne autour de la table. Il y a un groupe qui bouge, un groupe qui ne bouge pas. Puis vous avez des questions qu'on peut choisir sur une liste. Ça pourrait aussi les aider d'avoir une base des questions que vous donneriez. Ils pourraient apprendre des choses sur les autres au fur et à mesure. Et puis, c'est dans le cadre des jeux, donc j'ai le droit de poser la question parce que c'est en jeu. L'interaction avec une autre personne se fait tout de suite, je lui pose une question du jeu. Et du coup je vais apprendre que lui aussi il aime les mangas par exemple. Ça peut ouvrir des choses intéressantes ou en fait la personne elle peut mentir bien sûr dans la réponse mais elle peut choisir de répondre aussi.

Moi je travaillais avec des adolescents, qui s'intéressent aussi à l'autre, qui s'intéressent aussi aux relations intimes. J'avais fait aussi des activités autour, par exemple, de plus de décisions ensemble et du coup, ils devaient se mettre d'accord. Le jeu Le dilemme du prisonnier par exemple. C'était un jeu de rôle et c'était intéressant de voir comment chaque groupe se demande est-ce qu'on fait confiance à l'autre ? Comment on va choisir ? Après, on peut simplifier le jeu, l'adapter. Un autre jeu qui est le suivant : on est sur une île, le jeu s'appelle Perdu en mer. On peut trouver sur Internet la fiche d'activités. Le but, c'est de choisir des objets qu'on va prendre sur cette île déserte. Il y a 15 objets qu'on peut choisir. Les gens doivent se mettre d'accord sur les objets à emmener. Du coup on doit communiquer, justifier, on doit argumenter. En fonction des réponses des gens, on peut faire des catégories et on dit voilà pour cette personne, la partie la plus importante est le plaisir de socialiser. Cette occurrence est apparue sur 15 personnes 10 fois, donc ça pourrait être intéressant. Ce qui est un peu compliqué avec le questionnaire, c'est que les gens, parfois ils ne les comprennent pas. C'est des choses standardisées qui sont testées avec une population très typique, dans des environnements qui ne sont pas toujours représentatifs de la population, ce qui fait que parfois certains questionnaires sont difficiles à comprendre. Et j'ai vu ça avec des adolescents qui ne sont pas francophones. Le fait de ne pas être à l'aise avec la lecture, de ne pas avoir le français comme langue première, ce n'était pas évident. Lorsque j'ai demandé directement, qu'est-ce qui vous a plu ? Ils arrivaient mieux à dire que ce que j'ai vu avec le questionnaire. Et après ? Bon, il y a une partie de codage, de créer des catégories, comme ça, vous pouvez dire voilà il y a une occurrence au niveau de la socialisation. On a aussi demandé ce qu'ils ont aimé. Certains ont dit plutôt la socialisation d'autres plutôt les jeux, l'activité. Après, vous pouvez créer vous-même les catégories à chaque soirée. Vous leur demandez qu'est-ce que vous avez aimé le

plus, est-ce que c'était le fait d'être avec les autres, de rencontrer de nouvelles personnes, de rencontrer les amis ? Ou alors de chanter ? L'activité en elle-même ?

NH – Oui on va leur demander. C'est une bonne idée. Avec des catégories. En fait, souvent on leur demande : qu'est-ce qui vous a plu ? Et ils ont de la peine à dire, ils disent « tout ! ». Tout m'a plu donc c'est difficile aussi quand on parle, sans questionnaire, d'obtenir des réponses. La difficulté avec les questionnaires, j'ai le même souci, c'est que c'est au niveau de la compréhension des questions. On veut expliquer mais après on induit des biais parce qu'on essaie de traduire la question autrement. C'est super compliqué mais nous voulons vraiment faire évoluer nos pratiques !

Fin de l'entretien avec Madame Zaharia que nous remercions vivement !

Résumé

Il ressort de cet entretien plusieurs points forts. Que l'approche de la psychologie positive est primordiale. Mme Zahara souligne l'importance des émotions positives dans les jeux qui offrent aussi un espace sécurisé aux participants pour exprimer et expérimenter leurs comportements. Elle mentionne aussi que les jeux aident à gérer les émotions comme la joie ou la frustration et favorisent l'empathie et la prise perspective. Que nous suscitons une motivation intrinsèque à nos participants en proposant des karaokés et des soirées dansantes.

Madame Zahara suggère de veiller à ce que la perte dans les jeux ne soit pas perçue comme négative, en permettant aux perdants de choisir la prochaine activité ou de bénéficier d'une autre forme de récompense. Elle souligne l'importance de créer des espaces sécurisants et de reconnaître les émotions et perspectives des autres. Nous ajoutons de veiller à ce que les participants puissent exprimer leurs désirs, sans moqueries de la part des autres.

Elle propose des jeux comme Feelings ou Dixit et des exercices de prise de perspective pour enrichir la communication et la compréhension mutuelle. Nous l'avons essayé et en parlons en conclusion.

Enfin, elle propose un système de parrainage pour aider les nouveaux participants à s'intégrer : c'est un point qui ressort dans nos propositions.

En conclusion, cet entretien met en lumière les pratiques actuelles et les défis de l'association. Nous remercions notre intervenante pour toutes ces idées et de nous aider à améliorer nos activités ludiques afin de favoriser l'inclusion et le développement des compétences émotionnelles des participants.

III. Liens entre l'entretien avec Mme Zahara et OCR

3.1 Le programme et les activités d'OCR

Le programme proposé par les participants membres lors de l'assemblée générale et développé par le comité bénévole est composé principalement de karaokés et de soirées dansantes. Des activités ludiques ponctuent chaque rencontre, en début ou en cours de soirée. La durée de ces activités ludiques dépend de l'envie des participants sur le moment.

Les participants sont très motivés à chanter et danser, comme tout le monde, en soirée.

Les événements ont lieu principalement à Genève, mais aussi dans le canton de Vaud pour augmenter le nombre d'interactions.

Le concept de nos Rencontres est basé sur le déplacement : pour favoriser l'inclusion ainsi que l'autonomie. Chaque mois, nous donnons rendez-vous à nos participants dans un autre lieu. Un restaurant, un bar, à l'extérieur, en collaboration avec un festival. Nous nous adaptons au maximum à la vie sociale de la ville.

Les arrivées sont très structurées -et de ce point de vue certainement rassurantes pour les participants- : l'accueil est toujours le même : le bénéficiaire s'acquitte du paiement du repas, il reçoit un tampon, choisit un collier. Puis il y a la présentation de l'équipe de bénévoles et leurs rôles, le remerciement au restaurateur qui nous accueille. Et la soirée commence : karaoké, soirée dansante. Elle est ponctuée par des activités ludiques telles que : divers jeux de cartes (adaptés des jeux de société existants ou créés de toutes pièces), pictogrammes ou textes pour apprendre à se connaître, utilisation du micro pour se présenter par exemple, des outils aussi pour rester en contact après les rencontres. Nous restons souples sur le déroulement des Rencontres qui fluctue en fonction des envies de l'ensemble des participants.

3.2 Dans quelle mesure ce programme et ces activités permettent de favoriser le développement des compétences émotionnelles et habiletés sociales au travers de l'éclairage avec Mme Zahara et les apports théoriques.

Suite à l'entretien avec Mme Zahara, je propose de mettre en lumière notre hypothèse avec l'approche de la psychologie positive et les notions de motivation intrinsèque, de ludification, d'immersion ou le « flow » de parler aussi de l'espace qui se forme autour du jeu.

La psychologie positive

Voici la définition qu'en donne la psychologue sociale Rebecca Shankland, Dunod (2019) : elle suggère que les émotions positives conduisent à un comportement nouveau, expansif ou exploratoire et qu'au fil du temps, ces actions conduisent à des ressources significatives à long terme telles que connaissances et relations sociales.

« Positive emotions lead to novel, expansive, or exploratory behavior, and that, over time, these actions lead to meaningful, long-term resources such as knowledge and social relationships. »

La psychologie positive est un mouvement né en 1999, sous l'impulsion de M. Seligman qui était président de l'American Psychological Association. Il s'agit de l'ensemble des travaux qui traitent de la qualité de vie et du développement personnel. Il souhaitait promouvoir l'étude scientifique de l'épanouissement de la personne et celle du développement de la société. L'objectif était de découvrir comment l'expérience du bonheur survient chez les personnes, sous quelles conditions individuelles, relationnelles et sociétales elle se maintient. Nous espérons que la psychologie positive nous aidera à trouver des réponses à nos questions. Le but d'OCR est de favoriser la création de liens affectifs. Nous pensons que la psychologie positive est un support théorique essentiel au développement de notre association. Nous souhaitons développer les ressources de chacun-ne, bénévoles et bénéficiaires, collaborateurs, pour faire face aux difficultés d'inclusion et favoriser le développement des compétences émotionnelles. Nous souhaitons que toutes les personnes participantes à nos rencontres se sentent au mieux, développent des interactions qui privilégient l'harmonie. Les méthodes scientifiques de la psychologie positive permettent de se démarquer du développement personnel. Nous souhaitons nous inspirer de cette approche lors de nos rencontres à OCR. Permettre à tous ceux et toutes celles qui viennent de se sentir bien, que ce soit au niveau individuel ou collectif. L'orientation des travaux scientifiques visent à la compréhension du fonctionnement humain optimal, du sentiment de bonheur, du partage, de la générosité, de la gratitude ou de la capacité à coopérer.

Voici la définition de Gable et Haidt, 2005 : « la psychologie positive peut être définie comme « l'étude des conditions et des processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des individus, des groupes et des institutions ». On entend par « conditions » l'environnement familial, le voisinage, les relations amicales, le lieu d'habitation, les conditions de vie, le milieu scolaire... » et donc dans notre association. C'est le terrain idéal pour cette recherche ! « On entend par « processus » les moyens mis en œuvre pour tirer bénéfice des situations dans lesquelles on se trouve afin de développer des compétences permettant d'évoluer progressivement vers un mieux-être... Ces processus comprennent, par exemple, le fait d'établir des relations, de communiquer ses émotions... » Le but d'OCR est de favoriser la création de lien affectif, on doit absolument tenir compte de la psychologie positive et nous tenterons de dévoiler de quelle manière. « Le terme épanouissement représente une dynamique de développement de ses potentialités par la personne, à travers des actions chargées de sens pour elle-même et qui favorisent l'ouverture à de nouvelles possibilités de progrès... » Epanouissement pour toutes et tous dans les activités qui sont choisies par nos participants-tes, en s'appuyant sur les ressources actives présentes dans l'environnement, nos bénévoles ! Développer ensemble nos compétences personnelles qui favorisent le bien-être ! Réussir à s'adapter ! Accepter les différences ! Quel objectif magnifique !

Je souhaite faire un aparté : dans mes lectures, en lisant la définition de la psychologie positive, je suis tout de suite tombée sur les critiques de cette approche. « La psychologie positive est

« l'étude des conditions et processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des gens, des groupes et des institutions ». Le risque soulevé est le suivant : « Une attitude particulièrement regrettable consisterait à détourner la psychologie positive de son objectif en la transformant en norme sociale. Il y aurait alors grand risque de tomber dans le piège que certains qualifient de "tyrannie de l'attitude positive" » (Jacques Lecomte, 2009). Le but n'étant pas d'être heureux à tout prix, l'inverse alors apparaît et au lieu d'épanouissement, conduit à la tristesse ou à la dépression. Il est important de conserver un optimisme avéré, « mais le pessimisme modéré a également ses vertus, pour peu que l'on circonscrive les conditions de son expression. Le pessimisme est un facteur potentiel de préparation à l'action qui participe également au bien-être psychologique lorsque les personnes ont mis en œuvre les moyens d'action utiles pour éviter l'apparition d'un événement négatif. » (Jacques Lecomte, 2009)

Il est intéressant de noter que la poursuite du bonheur peut avoir des effets contre-productifs et diminuer les chances d'éprouver ces émotions qui restent éphémères. Dans son livre *La psychologie positive*, B. Shankland relève que le bien-être durable est lié au sens de la vie et à la qualité des relations.

Nous voulons offrir des événements positifs, favoriser la mise en œuvre d'actions ayant du sens pour nos bénéficiaires et leur développement de compétences émotionnelles. Ces interactions sont dans le sens bénéficiaire à bénéficiaire, bénéficiaire à bénéficiaire et bénéficiaire à collaborateur et inversement. Les émotions sincères que nous transmettent les participants entraînent des réactions propices au développement d'un sentiment de bonheur ! Nous avons eu souvent des remarques de personnes nous accueillant lors d'une soirée nous remerciant pour la re-découverte de la relation sincère, authentique. Nous souhaitons que l'expression d'émotions positives lors des karaokés, des soirées dansantes apporte à toutes et tous un mieux-être sur le long terme. Peut-être aussi est-ce la raison pour laquelle nous accueillons un public de plus en plus hétérogène ? Ces émotions positives partagées appellent un public plus vaste : des personnes en situation de handicap intellectuel et de plus en plus souvent des personnes en situation de handicap psychique. De nombreuses études relatent que les émotions positives favorisent une meilleure santé ! D'autres études mentionnent que les individus heureux sont plus enclins à mettre en œuvre des comportements prosociaux ! Et le bien-être est une conséquence de ce type de conduite prosociale. Cela fait du bien d'apporter son aide à autrui : lorsque nos bénéficiaires aident à installer la soirée, aident à réaliser les colliers, ces actions génèrent des effets positifs ! La création d'un groupe de « Bénévoles Coup de Cœur » entre dans cette démarche. A la demande des participants qui souhaitent concevoir et offrir des cadeaux pour les anniversaires et aider lors de manifestations ponctuelles comme une vente de pâtisseries par exemple, les « Bénévoles Coup de Cœur » ont été créés pendant l'écriture de ce mémoire. L'objectif est que les participants bénévoles s'organisent eux-mêmes pour l'élaboration des cadeaux (bracelets créés de toute main, bagues, bijoux) et qu'à chaque rencontre, ils-elles amènent et offrent des cadeaux à celles et ceux qui fêtent leur anniversaire.

Ces comportements prosociaux ont tendance à renforcer les liens constructifs et solides entre les individus. « Les personnes qui mettent en œuvre des comportements d'aide voient leur

degré de bien-être augmenter, notamment en raison du sentiment de contrôle que cela procure, de l'amélioration de l'estime de soi, du sentiment d'efficacité personnelle, et des réponses apportées à des besoins fondamentaux tels que la recherche de sens de la vie ou le sentiment d'utilité. (Shankland, 2019)

L'implication bénévole dans les associations est d'ailleurs un comportement prosocial : est-ce que le manque de bénévoles depuis quelques années serait la marque d'une société qui est moins heureuse qu'avant ? Cela pourrait être l'objet d'un autre mémoire. Une étude a révélé qu'il y a un lien entre le fait de devenir plus heureux et la décentration de soi ainsi que l'ouverture à autrui.

Je souhaite aborder aussi la notion de relation constructive à travers l'attachement et faire le lien avec la théorie de l'attachement de Bowlby. Nous remarquons qu'avec le temps, bénéficiaires et bénévoles développent un attachement, un lien affectif qui fait intervenir un sentiment de sécurité. « L'individu éprouve un sentiment de sécurité en présence de l'autre personne qui lui sert de base de laquelle il peut explorer le monde » (Bowlby, 1969). Il semblerait qu'un attachement sécurisant se manifeste pendant les rencontres. Il n'est pas garant du bien-être mais peut aider au développement de compétences qui réduisent les souffrances psychologiques. « Lorsque des relations de confiance ont pu s'établir – celle-ci se caractérisant notamment par la communication directe des émotions, la flexibilité et l'ouverture face aux informations reçues, et l'empathie – cela constitue une base de sécurité favorisant une meilleure résolution des difficultés rencontrées » (Shankland, 2019), et l'une des caractéristiques de nos bénévoles, c'est l'empathie.

La motivation intrinsèque et l'impact des émotions positives

On parle de motivation intrinsèque lorsqu'une activité est réalisée pour le plaisir qu'elle procure. Nos karaokés, nos soirées dansantes sont les motivations intrinsèques de nos participants et notre motivation aussi à nous, bénévoles, qui avons aussi beaucoup de plaisir à chanter et danser !

« Les émotions déclenchent une réaction quasi immédiate de l'organisme en niveau physiologique (altération du rythme cardiaque, transpiration, rougeurs...) cognitif (pensées automatiques...) et comportemental (actions ou réactions face à l'événement). » (Shankland, 2019). On constate des changements de comportements : beaucoup de gestes amicaux envers les bénévoles (tête contre tête, embrassades) des gestes qui ne durent pas longtemps, qui sont seulement une émotion de courte durée. Avec la multiplication des rencontres, est-ce que le comportement va se répéter plus fréquemment ? Sur demande inconsciente ou n'y a-t-il que l'émotion qui le déclenche ? Les auteurs disent que les émotions ont une fonction de communication. Elles entraînent des regards, mimiques, de l'agitation et aident ainsi dans la réalisation de ces choix et dans ces interactions avec les autres.

Elles sont une aide à l'adaptation aux différentes situations qu'on rencontre et peuvent avoir un impact tel qu'elles permettent de résoudre des problèmes. Des études montrent que lorsqu'on est gratifié ou que l'on reçoit un petit cadeau, on intègre mieux les informations, on travaille mieux, on réagit mieux. On a une plus grande créativité et on augmente nos aptitudes à la résolution de problèmes. Une étude indique que les émotions positives comme la joie, le plaisir, l'intérêt, l'empan émotionnel amène à avoir des processus de pensée plus créatifs et flexibles. On intègre davantage les informations issues du moment présent. L'étude de Frederikson montre que les émotions positives élargissent et entraînent une conception accrue d'options comportementales possibles pour faire face à la situation présente. D'après les théories, les émotions positives permettent bien à l'individu d'accroître ses répertoires de pensées et de comportements. Ceux-ci constituent une base de compétences et de ressources disponibles. On peut en déduire qu'il y aurait bien constitution d'un socle de compétences grâce aux nouvelles informations intégrées. Ce qui est aussi intéressant de constater, c'est que la joie ou le plaisir procurent un sentiment de bien-être à court terme mais aussi à long terme.

La notion de plaisir correspond à une sensation de bien-être psychologique qui a un lien avec une stimulation externe. Dans notre cas, les karaokés, la danse, la musique, sont corrélées à l'engagement de la personne dans ses actions et au sens que cela prend pour elle. C'est pourquoi il est tellement important de demander régulièrement à nos bénéficiaires ce qu'ils aiment et ce qu'ils n'aiment pas dans les rencontres. Quelles activités ils préfèrent, plutôt le soir ou non par exemple. En outre, une étude d'Easterlin (2001), montre que les engagements qui génèrent le plus de bien-être sont ceux qui sont partagés avec d'autres personnes. Par contre, que le niveau de stress augmente si le degré de responsabilité excède le sentiment de compétences de l'individu. Nous avons vu pu le remarquer lors de certaines rencontres : dans le but d'impliquer nos bénéficiaires dans l'association, nous leur demandons s'ils ont envie d'aider à choisir un collier, montrer un jeu à quelqu'un d'autre. Mais certains participants se sentant trop responsabilisés, on voit leur stress augmenter. Par contre, danser seul devant les autres, se présenter devant les autres, donner son nom devant les autres ne semblent pas être des facteurs augmentant le stress. Peut-être que grâce à la bienveillance de toutes et tous, les participants se sentent en sécurité et osent plus.

Layard (2005) montre que les relations sociales, les activités de détente, manger, les activités physiques, sont parmi les meilleures activités qui apportent du bien-être. Lorsque nous allons manger, danser, chanter, que nous avons beaucoup de relations sociales, nous pouvons en conclure que nous apportons du bien-être. Il relève que l'engagement, toute action qui permet de progresser augment la satisfaction par rapport à soi et donc au bien-être. Le fait de chanter et d'être encouragé à le faire (nous scandons les noms des personnes pour les encourager) confronte la personne à la situation et en même temps par son apport bénéfique, la personne va développer des compétences et cela accroît son plaisir et sa satisfaction ! C'est un cercle vertueux. Plus il y a d'engagement, meilleure est la progression et le tout augmente le plaisir et la satisfaction qui à leur tour poussent à l'engagement !

Accomplissement personnel et autodétermination

D'après la théorie de l'autodétermination (Deci et Ryan, 1985), il y a 3 besoins fondamentaux pour éprouver un sentiment d'accomplissement personnel : une personne se sent bien quand elle peut **mettre en œuvre ses compétences**, comme le chant au karaoké par exemple (ils chantent toutes et tous de toute leur âme !). L'effet escompté est très valorisant : ils sont applaudis chaleureusement systématiquement par l'ensemble des participants. D'autres défis sont alors possibles ! Ils peuvent s'ouvrir à une nouveauté - introduction d'un jeu avec quelques variables nouvelles comme le hasard, ou chanter avec quelqu'un d'autre par exemple-. Le deuxième besoin est celui de l'**autonomie** : le bénéficiaire est à l'origine de son choix : il choisit sa chanson. Il met en œuvre des actions en cohérence avec lui-même. Enfin le troisième besoin est celui de l'**appartenance sociale**. Chaque personne, chaque participant compte. Se sentir proche est tellement important pour développer un sentiment de bien-être !

Il existe un questionnaire permettant de mesurer ces dimensions. Nous pourrions envisager d'en sélectionner quelques-unes dans le cadre d'un autre travail.

Dans le plaisir il y a le flow

Nous réalisons que lors des rencontres, nous avons un groupe d'individus composés de bénévoles et de bénéficiaires qui réalisent des actions intrinsèquement motivées, qui mobilisent leurs ressources. Ainsi, toutes et tous font l'expérience de moment de grâce où tout paraît facile, et le temps semble suspendu. Ce sont souvent les remarques qui reviennent de la part des bénévoles aussi : il est parfois difficile de partir à une rencontre pour venir aider mais pendant et après, quelle gratification, quelle joie ! Quel enrichissement personnel ! « C'est passé tellement vite ! » racontent-ils. Cet état d'absorption totale est appelé « flow ». Lorsque nous nous engageons complètement avec une concentration intense, on perd la conscience de soi de son environnement, on est plongé dans l'activité et tout, nos gestes, nos raisonnements s'enchaînent avec fluidité.

Ce flow est une expérience relatée par les bénévoles et nous la retrouvons aussi chez les bénéficiaires lorsqu'ils chantent et dansent. Nous verrons plus loin comment ce flow naît aussi avec des activités ludiques.

Satisfaction et recherche de sens

La notion de recherche de sens, nous la retrouvons dans la recherche de l'amitié ou/et de l'amour de nos bénéficiaires. On est davantage satisfait dans sa vie lorsque on a l'impression de donner un sens à notre vie. Et en donnant un sens à ses rencontres (ils doivent faire un choix en arrivant à la rencontre ; amour, amitié ou les 2 -choix des colliers), nous donnons un sens à la dimension affective et relationnelle des personnes.

Un besoin universel de lien

Les recherches montrent que ce sont les relations interpersonnelles qui comptent le plus pour les personnes. On parle aussi du besoin universel de liens pour l'épanouissement et le sentiment de valeur personnelle. (Baumeister et Leary, 1995). L'auteur ajoute que la possibilité de compter sur ses proches ou sur des personnes considérées comme fiables favorise le

bien-être et le sentiment de bonheur conduit à entretenir de meilleures relations, c'est un cercle vertueux.

Pour Seligman, les déterminants du bien-être sont les suivants : émotions positives, engagement, relations, accomplissements de soi, sens de la vie.

En résumé, en augmentant l'expérience d'émotions positives, on agit pour améliorer sa santé mentale, physique et sociale.

Avoir conscience de soi

L'OMS préconise le renforcement de 10 compétences transversales pour favoriser l'épanouissement de chacun : avoir conscience de soi, avoir de l'empathie, savoir gérer ses émotions, savoir gérer son stress, savoir communiquer efficacement, améliorer ses relations interpersonnelles, savoir prendre des décisions, savoir résoudre des problèmes, avoir une pensée critique, avoir une pensée créative.

En ce qui concerne Avoir conscience de soi, il s'agit de connaître ses forces, ses talents, son potentiel mais aussi ses faiblesses. A travers les jeux, nous essayons de mieux nous connaître et de mieux connaître aussi les autres.

Si les jeux comme nous le souhaitons, sont orientés « gestion des émotions », ils demandent de savoir d'abord les identifier. C'est un défi lors des rencontres. Pour cela, il faut du vocabulaire qui est souvent peu présent. C'est pourquoi nous organisons les jeux autour d'images. Apprendre à exprimer qui on est, ce qu'on ressent grâce à des photos, des dessins, des pictogrammes. Mieux se connaître, mieux gérer ses propres émotions facilite la communication et les relations interpersonnelles. Il est difficile d'exposer son point de vue, d'affirmer ses choix.

Optimisme, gratitude et altruisme

Les études parlent de trois dispositions positives qui apportent le mieux-être :

L'optimisme : qui permet d'améliorer l'image de soi et de réduire l'anxiété par rapport au futur. Il s'agirait d'une stratégie d'adaptation.

La gratitude : Selon Emmons, il y a deux étapes : la capacité de percevoir le bienfait procuré et reconnaître que la source se trouve en dehors de lui-même. Certains participants nous remercient fréquemment des moments qu'ils vivent. Ils sont reconnaissants. Ils savent que nous créons ces événements pour leur faire du bien. Ils ressentent de la gratitude. La gratitude est directement liée au sentiment de bien-être. Plusieurs auteurs mettent en avant le lien entre gratitude et sens de la vie tel que l'engagement dans des actions correspondants à ses valeurs personnelles. Du côté des bénévoles, ils s'engagent car ils sont en accord avec les objectifs de l'association et leurs valeurs personnelles. Il est indispensable que les participants, qu'ils soient bénéficiaires ou bénévoles partagent cette gratitude. Une étude de Bosworth et al., 2000 montre que le soutien social favorise l'utilisation de la gratitude et que l'orientation reconnaissante entraîne à son tour une augmentation du soutien social. Du win-win ! Une spirale allant vers le mieux-être.

Le fait d'exprimer sa reconnaissance permet d'entretenir des relations constructives et entraîne une recherche de réciprocité dans l'interaction. Nous le voyons avec certaines personnes qui maintiennent les relations en nous laissant des messages sur téléphone après nos rencontres pour nous remercier. Le fait de manifester ces comportements prosociaux augmente la qualité des relations entre participants et avec les bénévoles. Les études rapportent que ces personnes font davantage confiance aux autres et aux personnes inconnues. Se sentant plus proches, elles sont plus motivées à approfondir les relations.

Voici deux exemples de participants qui partagent tous deux facilement leur gratitude mais qui n'ont pas forcément de comportements prosociaux.

L'un de nos bénéficiaires est très enclin à discuter avec les autres, lorsqu'il connaît les personnes. Il est prosocial, il nous envoie souvent des messages de remerciements et les verbalisent lors des rencontres. Cependant, il a de la peine dans l'interaction avec des personnes nouvelles. Peut-être est-ce le fait qu'il a des traits autistiques. Il est extrêmement bien intégré dans le monde du handicap, connaît beaucoup de monde et parle à toutes et tous. Il a tissé un réseau social genevois. Nous sommes allés dans le canton de Vaud rencontrer des personnes que nous ne connaissions pas : il n'a pas créé d'interaction avec eux. On l'a senti anxieux. Il a été ravi de venir mais nous ne l'avons pas vu interagir.

Au contraire, la dame qui a aussi l'habitude de nous téléphoner, de nous remercier et nous dire combien elle aime nos rencontres a été ravie d'élargir ses connaissances et a bien interagi avec les nouvelles personnes rencontrées.

L'altruisme : un don. C'est par exemple donner son temps, venir en aide, pardonner, écouter, respecter. C'est ce que font nos bénévoles à chaque rencontre. L'impact de l'altruisme sur le bien-être subjectif a été prouvé ainsi que le bien-être durable grâce au sens qu'apporte ce type d'actions. Nous nous sommes demandé si le fait de proposer aux bénéficiaires d'aider lors des rencontres avec les tampons ou les colliers, de faire du bénévolat, d'avoir la casquette « qui aide » le fait de se sentir utile augmenterait leur bien-être ? Nous avons essayé mais souvent le problème de la prise de responsabilité par rapport à une action annihile leur bien-être et ils se sentent stressés. Cependant, nous avons deux bénéficiaires qui demandent fréquemment si elles peuvent aider en fabriquant elles-mêmes les colliers rouges et blancs. Ou alors, elles amènent des bricolages en cadeau : des bagues, de l'origami toujours en lien avec l'association, l'amour, l'amitié. Ces conduites prosociales améliorent la qualité du lien même si elles ne viennent pas systématiquement aux rencontres. On les sent impliquées, autodéterminées. En ayant cette démarche active et en choisissant leurs actions, le fait qu'elles choisissent d'aider, d'élaborer et d'offrir ces cadeaux, leur sentiment de cohérence et l'impression que l'existence a du sens augmentent.

Conclusion

Avec l'apport de la psychologie positive, nous comprenons que notre association fournit des opportunités de pratiques et contribue de manière significative au développement des compétences émotionnelles des participants, qu'ils soient bénéficiaires ou bénévoles.

Les comportements prosociaux qui naissent lors des rencontres sont des éléments favorisant le bien-être de toutes et tous par le sentiment de contrôle et d'autodétermination qui augmente. L'estime de soi et le sentiment d'utilité des participants et des bénévoles s'améliorent. (Shankland, 2019). Nous soulignons qu'un attachement (Bowlby, 1969) se crée lors des rencontres qui permet à un sentiment de sécurité de naître. Il permet alors le développement des compétences, la communication directe des émotions, la flexibilité et l'ouverture, l'empathie. La résolution des difficultés est alors améliorée.

Le fait que nous nous basons sur la motivation intrinsèque de nos participants en proposant des karaokés et des soirées dansantes est une aide dans la réalisation des choix et des interactions avec les uns et les autres. Cette gratification permet de mieux résoudre les problèmes et de mieux intégrer les informations issues du moment présent.

L'accomplissement personnel se construit en mettant en œuvre ses compétences, en pratiquant l'autonomie et en se sentant appartenir à un groupe. Nous avons aussi vu que l'engagement ne doit pas excéder le sentiment de compétences. Sinon, le niveau de stress augmente. Lorsqu'on a l'impression de donner un sens à notre vie, nous sommes plus satisfaits.

En outre, les recherches montrent que les relations interpersonnelles sont un besoin universel.

Enfin, nous avons vu trois dispositions qui apportent le mieux-être : l'optimisme, la gratitude et l'altruisme que nous tâchons d'apporter lors des rencontres.

Notons aussi que la psychologie positive s'appuie sur le mindfulness, qui permet d'être pleinement présent en augmentant la satisfaction de vivre et de diminuer l'anxiété. Les jeux sont une autre voie pour atteindre la satisfaction et c'est celle que nous avons choisie dans nos rencontres. L'objectif n'est pas le chant ou le karaoké, l'activité, mais le moyen. Ainsi à chaque rencontre nous apportons un jeu ou plutôt une manière ludique d'entrer en relation. Continuons avec l'éclairage de la ludification qui s'approche plus d'une motivation extrinsèque. Nous allons voir pourquoi.

La ludification

« La ludification, couramment désignée par l'anglicisme gamification, est l'utilisation des mécanismes du jeu dans d'autres domaines, en particulier des sites web, des situations d'apprentissage, des situations de travail ou des réseaux sociaux. Son but est d'augmenter l'acceptabilité et l'usage de ces applications en s'appuyant sur la prédisposition humaine au jeu et le système de récompense. » (Deterding, 2011)

Il s'agit d'une manière nouvelle de gérer une équipe, de saisir les problématiques, d'éveiller une motivation chez autrui et d'installer une ambiance de travail. La ludification doit permettre de motiver une équipe à atteindre ses objectifs. Ainsi, il ne s'agit pas d'une fin en soi mais des procédés à utiliser pour parvenir à cette situation, ce but. Plusieurs méthodes sont donc proposées au sein de la ludification et adaptées en fonction du contexte, de la

demande et des besoins. Ces méthodes offriront chacune un résultat différent mais permettront à l'équipe de changer son regard sur l'objectif à atteindre et sur la façon d'y arriver.

Cette technique de conception permet d'obtenir des personnes des comportements actifs et impliqués sur des tâches que l'on ne voudrait pas faire car on pourrait les considérer comme sans intérêt ou rébarbatives : remplir un questionnaire, acheter un produit, regarder des publicités ou assimiler des informations. Bien que le terme soit effectivement récent dans la recherche, il est nécessaire de rappeler que des processus de ludification ont existé avant l'introduction massive du jeu vidéo dans le quotidien des individus. Ainsi, comme exemple de ludification, nous pouvons citer les systèmes de « bons points » utilisés dans les classes de petites sections et de maternelles. Ces récompenses s'obtenaient par la participation des élèves aux exercices mis en place par l'enseignant et s'échangeaient, à la façon d'une monnaie, contre des images ou autres lots. On peut aussi évoquer les bons de réduction, qui s'apparentent pour partie à ce processus du jeu, dans une activité de consommateur.

D'une manière générale, la ludification peut intervenir dès lors que la « réalité » ne correspond plus à ce qui motive le plus les acteurs. Pour permettre à ces derniers de recouvrer ou de conforter une envie et une force d'agir, la mise en place d'un système « ludifié » apparaît comme optimale. Une idée surprenante mais qui témoigne de résultats du fait d'une dizaine de mécaniques adaptables aux différentes conditions. **L'engagement, le plaisir, l'envie, et l'attention** sont fortifiés par des principes structurants basés sur la logique des jeux.

Comment fonctionnent ces mécaniques ?

La dynamique de la ludification s'exprime à travers quatre grandes dynamiques que sont les émotions, les contraintes, les relations et l'idée de progrès⁴.

Pour faire émerger une motivation dite « extrinsèque », et répondre à des objectifs précis, ce sont les mécaniques des points, des classements et des badges qui sont le plus souvent utilisées. Ainsi, la personne se voit immergée dans une logique de gain de points ou de badges, et une mise en importance de sa place par le biais de classements. Elle en ressentirait alors une motivation spontanée d'action, permettant de répondre aux objectifs donnés, du fait même de vouloir l'obtention de ces gains. Ces techniques démontrent notamment leur efficacité pour des faits ponctuels ou des relances de motivation mais n'exercent généralement pas de réelle influence sur le long terme.

Lors d'un jeu qui était récompensé par une barre de chocolat, nous demandions aux participants de retrouver la personne qui correspondait aux informations écrites sur une feuille. Il devait aller vers les uns et les autres pour leur poser des questions et retrouver la personne en question. Ils ont beaucoup apprécié la barre de chocolat ! Ils ont été motivés sur le moment, lors du jeu.

Pour une efficacité plus ancrée, les adeptes de la ludification utilisent davantage les idées **d'objectifs, de défis et de progressions ou d'améliorations**, sollicitées par des « passages de niveau » qu'il est possible d'effectuer à travers ces actions. C'est l'idée du progrès en général et de tous les domaines qu'il touche chez l'individu : **estime de soi, favorisation du lien social, maîtrise, sentiment d'accomplissement**. L'ensemble de ces principes atteindrait davantage la

motivation dite intrinsèque, qui se procure « *par l'intérêt et le plaisir que l'individu trouve à l'action, sans attente de récompense externe* » (Deci et Ryan, 2000), que la motivation extrinsèque vue précédemment et qui ne serait provoquée que par une circonstance extérieure à l'individu, telle, ainsi que nous l'expliquions, une pression sociale, une récompense, une obtention de l'approbation d'une personne tierce...

Néanmoins, un procédé peut avoir un impact différent en fonction de l'intérêt de la personne pour cette récompense. Il est possible que l'une y porte une attention considérable tandis qu'une autre ne la voit qu'avec une indifférence absolue en fonction de ce qu'il valorise personnellement, de ce qui a de l'intérêt véritable dans sa conception intime. La motivation, en ce sens, n'est pas stimulée avec la même « force » selon les personnes.

Nous avons essayé d'utiliser le dé comme proposé par Madame Zahara. Et cela a été une très bonne expérience. Lors d'un karaoké, les participants ont manipulé un dé afin de choisir avec qui ils allaient chanter : seul si le dé tombait sur le chiffre 1, sinon à deux si le dé tombait sur le 2. Le hasard était présent, ce n'étaient pas les bénévoles d'OCR qui décidaient qui chante. Ils lançaient le dé et choisissaient les personnes avec qui ils souhaitaient chanter en fonction du nombre inscrits sur le dé. Cette motivation extrinsèque a permis une relance de la motivation lors de la soirée. N'ayant pas une logique de gain de points ou de badges dans ce jeu de dé mais plutôt du hasard, ce jeu a mis en évidence la place du participant par le biais de l'autodétermination. C'est celui qui a le dé qui est le responsable du dé. Cependant il n'est pas responsable du chiffre qui sort : c'est le hasard. Pas de stress donc, sauf pour choisir avec qui on va chanter.

Par rapport à la tricherie, un participant a triché en rejouant 2 fois -car c'est un jeu et que comme il dit : on a le droit de tricher lorsqu'on joue- mais que suite à la tricherie, le jeu s'est arrêté de lui-même. Le karaoké a continué comme au départ sans dé. La tricherie n'a pas été bien acceptée.

Selon la revue de littérature proposée par Hamari, Koivisto et Sarsa (2014), il semblerait que la majorité des études indiquent des effets positifs de la ludification. Par exemple, il semblerait qu'utiliser des procédés de ludification améliore l'engagement, le plaisir et la motivation des utilisateurs. (Tecfa, 2023)

Comme nous l'avons vu dans ce chapitre, la ludification permet un progrès général dans le plaisir, l'envie et l'attention mais aussi dans l'estime de soi, la favorisation du lien social, la maîtrise, et le sentiment d'accomplissement.

Le jeu du dé a été très bien reçu, aussi car il a permis aux participants de se sentir immergés dans l'expérience grâce au flow : c'est notre prochain chapitre.

L'immersion ou le flow

« L'expérience de flow est décrite comme le moment où le consommateur est immergé dans l'expérience qu'il réalise, durant une certaine période, pour laquelle le temps peut sembler s'arrêter et que rien d'autre que ce qu'il fait ne semble important (Novak, Hoffman et Yung,

2000). Cette description rejoint la définition du flow, ressenti lors d'une navigation sur le web, qui caractérise cet état comme une perte de conscience de soi, favorable à une meilleure réceptivité des stimuli et qui constitue un moment intrinsèquement agréable.

Le concept d'état d'immersion dans un environnement réel, tel qu'il a été traité dans les recherches francophones, semble faire abstraction des facettes « distorsion de temps » et « caractère intrinsèquement agréable » (Hamdi et Maubisson, 2010). Il s'agit bien de « brèves séquences » (plutôt que d'un grand plongeon ; Carù et Cova, 2003), pour lesquelles un consommateur se trouve dans un « état d'activité intense » dans lequel « il a oublié la réalité extérieure », « a perdu la conscience de ce qu'il est dans le monde réel », « au profit d'un soi dans le contexte expérientiel » (Fornerino, Helme-Guizon et Gotteland, 2008).

C'est principalement une approche temporelle qui différencie conceptuellement l'expérience immersive de celle de flow. Ainsi, l'expérience de flow est caractérisée par une durée plus étendue, pendant laquelle le degré d'immersion du consommateur peut évoluer. Comme l'affirme le psychologue Csikszentmihalyi dans sa théorie d'accès au bonheur, l'objectif est de cumuler une succession d'expériences immersives afin qu'elles ne forment plus qu'un flux continu (le flow). Ces « petites » expériences immersives correspondent aux moments où le consommateur a la sensation de faire corps avec l'expérience, où il est totalement absorbé par son action.

On voit clairement lorsque le participant lance le dé, il y a un moment intense où tout le monde se demande sur quelle face il va s'arrêter et ensuite si on va être choisi pour chanter. Cette expérience permet aux participants d'être encore plus immergé dans le karaoké et de vivre un moment intrinsèquement agréable.

L'Espace qui se forme autour du jeu

Mme Zahara relève qu'il est très important de différencier l'activité faite à la maison avec la famille de celle qu'on va faire avec des amis qu'on connaît depuis de longue date ou avec les frères et sœurs. C'est différent lorsqu'on fait une activité avec des gens qu'on ne connaît pas. Nos manières d'être changent en fonction des personnes qu'on côtoie. L'étude de l'espace de jeu peut aider à comprendre comment les joueurs interagissent avec le jeu et entre eux, et comment les designers peuvent créer des expériences plus engageantes et immersives.

Il existe plusieurs théories et concepts qui abordent la notion d'espace dans le contexte des jeux :

Espace Ludique (Play Space) : Cette théorie explore comment l'espace est structuré et utilisé dans le contexte d'un jeu. L'espace ludique inclut les éléments physiques ou virtuels où se déroule le jeu, ainsi que les règles qui régissent l'interaction dans cet espace. Par exemple, dans un jeu vidéo, l'espace ludique peut être la carte ou le monde du jeu. Dans notre cas, ce sont les lieux divers où on se retrouve pour nos rencontres, à chaque fois différents, mais qui conservent ses règles qui gèrent les interactions et les activités.

Magic Circle (Cercle Magique) : Proposé par Johan Huizinga et développé par d'autres théoriciens comme Katie Salen et Eric Zimmerman, ce concept décrit un espace temporaire et imaginaire où les règles du jeu s'appliquent. À l'intérieur de ce "cercle magique", les participants acceptent des réalités différentes de celles du monde extérieur. Les règles sont différentes des autres lieux comme celles des institutions ou de la maison. C'est un espace temporaire, mensuel, ou par exemple, le regard des accompagnateurs n'existe pas puisque dans la mesure du possible et de l'autonomie du participant, elles-ils viennent accompagnés-és uniquement si nécessaire, mais ne restent pas aux rencontres. Cette démarche où le-la participant-e est seul-e sans « contrôle habituel » est voulue et importante pour nous. C'est vrai que ce choix a un côté discriminatoire : cela signifie que seulement les personnes plutôt autonomes peuvent venir.

Espace et Immersion : Cette théorie se penche sur la manière dont l'espace influence l'immersion des joueurs. Un espace de jeu bien conçu peut améliorer l'immersion en fournissant des indices visuels, auditifs et interactifs qui font sentir les joueurs comme étant vraiment "dans" le jeu. Afin d'augmenter l'immersion, certains jeux sont utilisés comme les dés, cartes. Ils fonctionnent comme motivation extrinsèque.

Espace Relationnel : Cette idée explore comment les interactions sociales entre joueurs sont médiées par l'espace du jeu. Par exemple, les jeux en ligne massivement multijoueurs (MMO) créent des espaces où les joueurs peuvent interagir, coopérer, et rivaliser de manière complexe.

Pour favoriser la création de liens, nous avons besoin de tenir compte d'espaces de collaboration et de coopération, de communication, d'espaces permettant les rencontres informelles, de sécurité et d'inclusion -créer des espaces accessibles à toutes et tous-. Pour le sentiment de communauté, des espaces de partage et de créativité. Enfin, des espaces de développement personnel et commun qui récompensent la coopération et le développement des relations entre les joueurs -mentorat-.

Comment pouvons-nous créer un espace qui permettrait de favoriser la création de relations amicales et amoureuses dans un espace ludique ? Il est essentiel de concevoir cet espace de manière à encourager l'interaction, la communication et la collaboration entre les participants avec à l'esprit de créer des espaces accessibles à tous, indépendamment des capacités physiques ou des compétences de jeu, pour encourager une diversité de participants. Nous verrons quelques propositions dans la dernière partie de ce document.

Conclusion

Pour favoriser la création de relations amicales et amoureuses, l'espace ludique doit être conçu de manière à encourager la communication, la coopération, et le sentiment de communauté tout en assurant un environnement inclusif et sécurisé. En intégrant ces éléments, nous pouvons créer des espaces propices à l'épanouissement des relations interpersonnelles.

IV. Conclusion

Pour finir, voici la synthèse de nos réflexions et des propositions de réflexions et d'applications dans notre association.

4.1 Synthèse

Notre association Au Cœur de la Rencontre, alias OCR, a été fondée dans le but de favoriser le développement des compétences émotionnelles et sociales des personnes en situation de handicap mental à travers des activités inclusives et ludiques. L'approche de la psychologie et des sciences sociales, notamment les théories de l'intelligence émotionnelle de Goleman et de la régulation des émotions de Gross, ont été fondamentales pour comprendre les mécanismes de développement de ces compétences. L'intelligence émotionnelle, caractérisée par la conscience de soi, la motivation personnelle, l'empathie et les compétences sociales, peuvent être améliorées -grâce à la plasticité du cerveau ! - par des pratiques continues et un environnement favorable.

Les activités ludiques proposées par OCR, telles que les karaokés et les soirées dansantes, créent un cadre propice à la régulation émotionnelle et au développement de l'empathie. Les jeux utilisés lors des rencontres encouragent les participants à exprimer et à gérer leurs émotions, à coopérer et à résoudre des conflits. La théorie de l'attachement de Bowlby et les principes de la communication interpersonnelle renforcent également l'importance d'un environnement sécurisant et empathique, où les relations peuvent se développer de manière saine et satisfaisante.

L'inclusion sociale est un autre pilier essentiel de l'approche d'OCR, où chaque individu est encouragé à participer pleinement à la vie sociale, économique et culturelle. Les théories de la pénétration sociale et de la communication interculturelle offrent des cadres précieux pour comprendre comment l'inclusion peut être cultivée à travers des interactions progressives et respectueuses des différences individuelles.

L'entretien avec Madame Zahara a mis en lumière les pratiques actuelles et les défis de l'association OCR, tout en offrant des suggestions pratiques pour améliorer l'efficacité des activités ludiques et favoriser davantage l'inclusion et le développement des compétences émotionnelles des participants.

Madame Zahara avait suggéré d'utiliser des jeux pour créer un univers immersif où les participants peuvent manipuler du matériel (dés, cartes) pour se surprendre et s'immerger davantage. Nous avons expérimenté un jeu de dé et le retour a été très satisfaisant.

Nous avons vu que les jeux peuvent aussi être utilisés pour faciliter la communication interpersonnelle, par exemple avec des cartes Dixit ou Feelings. Nous avons adapté ces jeux à notre population en choisissant des cartes qui nous semblaient cohérentes à la situation. Ils ont été testés en début de rencontre pendant 20 minutes environ. Le jeu Dixit a semblé difficile : les participants regardaient les images mais ne s'exprimaient pas. Le jeu Feelings a

mieux fonctionné avec les participants loquaces mais malgré les dessins et pictogrammes du jeu, il fallait lire ou verbaliser les émotions -ce qui peut induire un biais de compréhension-. Les participants ont aimé ce jeu dans lequel on montre de l'empathie.

4.2 Propositions

Pour renforcer et améliorer les pratiques de l'association OCR, plusieurs propositions sont envisagées :

Suivi des Participants : Contacter les personnes qui ne sont venues qu'une seule fois pour comprendre les raisons et ajuster les pratiques d'accueil et de réduction de l'incertitude en conséquence. Réaliser un petit questionnaire.

Groupes de Parole : Reconduire les groupes de parole en petits groupes, comme ceux organisés lors du COVID-19, pour encourager la divulgation de soi et le partage d'expériences. Limite : est-ce que les bénévoles sont prêts à s'investir encore plus ?

Activités Ludiques : Continuer à développer et intégrer des jeux de rôle et de société coopératifs pour améliorer la coopération, l'empathie et la résolution de conflits. Proposer des jeux structurés qui enseignent des compétences émotionnelles spécifiques en les adaptant à nos participants. Nous pourrions reprendre le jeu Feelings. Eventuellement proposer des jeux avec des gains -chocolat par exemple-. Utiliser aussi des jeux qui donne une part au hasard pour déculpabiliser les participants. Nous pourrions proposer des mini-jeux ou activités secondaires lors des soirées qui incluent des activités ou des jeux secondaires qui permettent aux joueurs de se détendre et de socialiser. Une table un peu à l'écart de l'activité principale, avec un jeu ?

Limite : face à cette nouvelle sollicitation, les participants ne savent plus s'ils viennent pour chanter ou jouer.

Reprendre le jeu Dixit et demander aux participants de choisir une carte en fonction de la question : comment tu te sens aujourd'hui ? Ou tester avec le Jeu de la roue des émotions.

Limite : comment adapter les jeux à notre public ? Tenir compte du temps pour les activités ludiques pendant les rencontres : est-ce que 15 mn suffisent ? Avant ou pendant la rencontre ?

Motivation Intrinsèque : Solliciter régulièrement les participants sur leurs préférences en matière d'activités et de jeux pour maintenir un haut niveau de motivation intrinsèque et d'engagement. Nous pourrions imaginer un petit questionnaire 2 fois par an.

Événements Inclusifs : Maintenir et développer des événements en partenariat avec la ville et des festivals locaux pour favoriser l'inclusion et la participation à la vie sociale. La St Patrick, la fête de la danse et de la musique etc.

Proposer que les bénéficiaires puissent amener un soir quelqu'un qui ne soit pas en situation de handicap mental, afin que l'association continue à s'ouvrir et à intégrer d'autres personnes.

Espaces de Communication : Créer des espaces dédiés à la communication sans pression, éventuellement avec la présence d'un psychologue ou d'un bénévole formé pour discuter de

sujets personnels. Ils auraient lieu pendant les rencontres dans un lieu dédié. Ou alors en ouvrant une ligne téléphonique spécifique avec un professionnel ? Il serait aussi intéressant de demander aux bénévoles dans quelle mesure ils sont déjà sollicités pour ce type de discussions par les participants. Proposer un questionnaire ?

Limite : les participants ont-ils vraiment envie de se confier à un professionnel lors des rencontres ? Le fait que nous soyons de divers milieux mais non spécialisés dans le handicap est une force : nous proposons une approche différente de celle proposée par les institutions ou les parents (qui deviennent des spécialistes du handicap !)

Comme nous l'avons vu dans le chapitre sur la pénétration sociale et la reconnaissance des besoins individuels, nous pourrions dédier un espace à des discussions sur le genre et l'accueil des diversités, ou alors sous la forme d'une séance d'information.

Système de Mentorat : Explorer la possibilité de mettre en place un système de mentorat où des participants réguliers aident les nouveaux venus, malgré les difficultés initiales de communication observées et en veillant à ce que cette envie vienne des mentors eux-mêmes. Limite : il est possible que les nouveaux ne le souhaitent pas non plus. Veiller à la liberté de chacun-ne de pouvoir refuser.

Supports Visuels et Adaptations : Continuer à développer des supports visuels, des pictogrammes, et des adaptations linguistiques pour améliorer la communication et l'accessibilité de l'information pour les participants. Utiliser systématiquement le FALC.

Partage de contenu : Permettre le partage de créations, de succès et d'expériences entre les participants pour encourager un sentiment de communauté. Par exemple la création d'une fresque qui serait présente à chaque rencontre et construite au fur et à mesure. Elle encouragerait le partage, le sentiment de communauté et serait autour d'un objectif commun : l'amour et l'amitié.

Développer l'optimisme, la gratitude et l'altruisme en étant nous-mêmes, les bénévoles, dans cette dynamique.

Encourager une diversité de participants : il est essentiel de concevoir l'espace de jeu/de nos rencontres de manière à encourager l'interaction, la communication et la collaboration entre les participants avec à l'esprit de créer des espaces accessibles à tous, indépendamment des capacités physiques ou des compétences de jeu.

En mettant en œuvre ces propositions, OCR peut continuer à créer un environnement enrichissant et inclusif, propice au développement des compétences émotionnelles et sociales de ses participants tout en renforçant le sentiment d'appartenance et de communauté.

En fournissant un cadre sécurisant et stimulant, des associations comme OCR jouent un rôle crucial dans l'amélioration du bien-être de leurs participants. Ces résultats encouragent la poursuite et l'expansion de telles initiatives, offrant ainsi de nouvelles voies pour l'inclusion et le développement personnel.

V. Bibliographie

- Altman, I., & Taylor, D. (1973). "Social Penetration: The Development of Interpersonal Relationships." Holt, Rinehart & Winston.
- Association Au Cœur de la Rencontre, alias OCR. (2020). *Jeu d'images OCR*. Non publié.
- Association Au Cœur de la Rencontre, alias OCR. Statuts du 3 mars 2019. Révisés le 15 mars 2024 (3ème révision).
- Bachen, C., Hernández-Ramos, P., & Raphael, C. (2012). "Games and Empathy: Understanding the Effects of Games on Empathy Development." *Journal of Media Psychology*, 24(4), 179-188.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). "The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation." *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- Berger, C., & Calabrese, R. (1975). "Some Explorations in Initial Interaction and Beyond: Toward a Developmental Theory of Interpersonal Communication." *Human Communication Research*, 1(2), 99-112.
- Bowlby, J. (1969). "Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment." New York, NY: Basic Books.
- Carù, A., & Cova, B. (2003). Revisiting consumption experience: A more humble but complete view of the concept. *Marketing Theory*, 3(2), 267-286.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). "Flow: The Psychology of Optimal Experience." Harper & Row.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). "The 'What' and 'Why' of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior." *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Denham, S. A., & Burton, R. (2003). "Social and Emotional Prevention and Intervention Programming for Preschoolers." Springer.
- Denham, S. A., & Burton, R. (2003). "Social and Emotional Prevention and Intervention Programming for Preschoolers." Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Deterding, Sebastian, et al. "From Game Design Elements to Gamefulness: Defining 'Gamification'." *Proceedings of the 15th International Academic MindTrek Conference: Envisioning Future Media Environments*, 2011, ACM.
- Dictionnaire Juridique. (n.d.). "Définition de bénéficiaire." Dictionnaire-juridique.com. <https://www.dictionnaire-juridique.com/>

juridique.com/definition/beneficiaire.php#:~=Le%20%22b%C3%A9n%C3%A9ficiaire%22%20est%20la%20personne,dont%20il%20tire%20un%20int%C3%A9r%C3%AAt.

- Easterlin, R. A. (2001). "Income and Happiness: Towards a Unified Theory." *The Economic Journal*, 111(473), 465-484.
- Fantuzzo, J. W., & McWayne, C. M. (2002). "The Relationship between Peer-Play Interactions in the Family Context and Dimensions of School Readiness for Low-Income Preschool Children." *Journal of Educational Psychology*, 94(1), 79-87.
- Fantuzzo, J. W., & McWayne, C. M. (1995). "The Effects of Peer-Mediated Activities on the Social Interaction of Young Children with Disabilities." *Journal of Applied Behavior Analysis*, 28(1), 179-188.
- Fornerino, M., Helme-Guizon, A., & Gotteland, D. (2008). L'expérience de consommation immersive: Une approche exploratoire. *Décisions Marketing*, 50, 13-24.
- Fredrickson, B. L. (2001). "The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions." *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). "What (and Why) Is Positive Psychology?" *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110.
- Gifford-Smith, M. E., & Brownell, C. A. (2003). "Childhood Peer Relationships: Social Acceptance, Friendships, and Peer Networks." *Journal of School Psychology*, 41(4), 235-284.
- Goleman, D. (1995). "Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ." Bantam Books.
- Gross, J. J. (Ed.). (2014). "Handbook of Emotion Regulation" (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.
- Hamari, J., Koivisto, J., & Sarsa, H. (2014). "Does Gamification Work? A Literature Review of Empirical Studies on Gamification." *Proceedings of the 47th Hawaii International Conference on System Sciences*, 3025-3034.
- Hamdi, N., & Maubisson, L. (2010). L'immersion numérique: Une étude des aspects psychologiques. *Revue française de marketing*, 3(228), 78-95.
- Jenkins, J. M., & Astington, J. W. (1996). "Cognitive and Social Behavior: Empathy and Perspective Taking in the Context of Play." *Social Development*, 5(2), 144-157.
- Layard, R. (2005). "Happiness: Lessons from a New Science." *Penguin Books*, London.
- Lecomte, J. (2009). "Introduction à la psychologie positive." *Dunod*.

- Novak, T. P., Hoffman, D. L., & Yung, Y.-F. (2000). Measuring the customer experience in online environments: A structural modeling approach. *Marketing Science*, 19(1), 22-42.
- Plutchik, R. (1980). *La roue des émotions*. Éditeur.
- Rogers, C. R. (1959). "A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships, as Developed in the Client-Centered Framework." Dans S. Koch (Éd.), *Psychology: A Study of a Science*. McGraw-Hill.
- Roubira, J.-L. (2008). *Dixit*. Libellud.
- Roubira, J.-L., & Bidault, V. (2016). *Feelings*. Act in Games.
- Salen, K., & Zimmerman, E. (2003). *Magic Circle and Game Design*. *EduTech Wiki*. https://edutechwiki.unige.ch/fr/Magic_Circle
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. Free Press.
- Shankland, R. (2019). "La psychologie positive." Dunod.
- TECFA. "Gamification." EduTech Wiki. Accessed August 26, 2023. <https://edutechwiki.unige.ch/fr/Gamification>.
- Ting-Toomey, S. (1999). "Communicating Across Cultures." The Guilford Press.
- Treichel, N. (2022). "Etre attentive aux différentes sensibilités : L'humour et le trouble du spectre autistique." *Actualité Sociale*, Août 2022.

VI. Annexes

Questions préparatoires à l'entretien avec Mme Zahara

Questions sur l'aspect ludique dans le développement des compétences émotionnelles qui ont été envoyées avant l'entretien.

a. En quoi consiste exactement l'approche ludique pour développer les compétences émotionnelles ?

Comment définissez-vous cette approche ? Auriez-vous une explication de la méthode utilisée ?

b. Quelles sont les avantages de l'utilisation d'activités ludiques pour le développement des compétences émotionnelles ?

Pourquoi cette approche est-elle efficace ?

c. Comment ces jeux sont-ils adaptés à tous les âges, à la situation des bénéficiaires d'OCR (adultes neurotypiques) ?

Peut-on les personnaliser ?

d. Pouvez-vous me donner des exemples d'activités ludiques que nous pourrions entreprendre pour développer les compétences émotionnelles de nos bénéficiaires ?

Avez-vous des exemples concrets pour mieux comprendre le processus ?

e. Comment ces jeux aident-ils à améliorer la conscience émotionnelle, la compréhension de nos émotions ?

f. Comment favorisent-ils la régulation émotionnelle et la gestion du stress ?

g. Comment ces jeux peuvent-ils améliorer les compétences en communication des bénéficiaires d'OCR et leurs relations interpersonnelles ?

h. Quels sont les moyens de continuer à développer les compétences émotionnelles de manière autonome ? Pour des personnes neurotypiques ?

i. Dans quelle mesure peut-on s'attendre à un transfert dans l'acquisition de compétences émotionnelles dans le cadre des rencontres OCR à celui de la vie courante ?

j. Avez-vous des idées de concept pour favoriser la création de liens affectifs dans des lieux inclusifs, par le jeu, avec des adultes neurotypiques ? sur les émotions ?