



---

# Feuillet de liaison du réseau des professionnels de la santé mentale

## N°3

---

## Préambule

---

Le réseau des professionnels de la santé mentale a pour objectif principal de créer des échanges de pratiques et de réflexions entre professionnels autour de la thématique du haut potentiel. Ces rencontres offrent la possibilité à chacun d'apporter un éclairage particulier en fonction de son expérience et de son lieu d'ancrage professionnel.

Ces rencontres sont organisées à l'Université Catholique de Louvain, dans le cadre de la recherche-action interuniversitaire sur les jeunes à haut(s) potentiel(s) commanditée par la Communauté française de Belgique.

Ce feuille de liaison a pour visée de retracer et d'illustrer ce travail. Il a également pour objectif de donner une visibilité aux actions menées.

Si vous souhaitez être tenu au courant des différentes rencontres organisées, vous pouvez contacter Madame Isabelle Goldschmidt ([isabelle.goldschmidt@ulb.ac.be](mailto:isabelle.goldschmidt@ulb.ac.be)).

Les feuillets de liaison ainsi que d'autres documents sont également disponibles sur le site : [www.enseignement.be/jhp](http://www.enseignement.be/jhp).

## Introduction

---

Ce troisième feuillet de liaison retrace les apports de la rencontre du 28 septembre 2009.

Cette réunion a eu plusieurs objectifs :

- Présentation de la nouvelle orientation que la recherche-action a décidée de prendre cette année.
- Présentation de deux articles qui seront publiés dans un numéro spécial de la revue « *Enfance* » sur les jeunes à haut(s) potentiel(s). Ce numéro spécial sortira dans le courant de l'année 2010.
- Présentation de deux outils utilisés par les psychologues cognitivo-comportementaux :
  - « Le contrat comportemental » basé sur le principe de renforcement.
  - « La pleine conscience » utilisée dans la gestion du stress.

## **Présentation de la recherche, Isabelle Goldschmidt, chercheuse dans la recherche-action**

---

Il existe trois pôles d'actions dans la recherche :

- Service à la communauté: un réseau d'écoute et d'accompagnement de jeunes à haut(s) potentiel(s) dans les 5 universités francophones de Belgique: écoute, conseils, orientations scolaire et thérapeutique.
- Recherche et développement: recueil, analyse et diffusion d'informations concernant le JHP et sa prise en charge, participation à la réflexion au niveau national et international.
- Ressources: accompagnement des équipes éducatives pour la mise en œuvre de projets spécifiques. L'équipe propose également des sensibilisations, informations, formations dans les écoles, les CPMS,.... Constitution d'un réseau de partage de savoirs avec le réseau des professionnels de la santé mentale et le réseau d'échanges de pratiques entre enseignants.

Cette année, la recherche fête ses dix ans. Elle est déjà passée par plusieurs phases successives. Aujourd'hui, elle prend une orientation plus centrée sur les professionnels et consacrera plus de temps à :

- La formation des professionnels de la santé mentale à l'identification, à la remise des conclusions suite à une évaluation globale, au soutien et au suivi psychologique,
- La formation des professionnels de l'enseignement à la connaissance, à la compréhension, à la reconnaissance des jeunes à haut(s) potentiel(s) et à la diversité de leurs profils, à l'utilisation d'outils ou de méthodes pédagogiques qui peuvent être bénéfiques à ces jeunes mais aussi à d'autres.
- La diffusion des savoirs scientifiques et pratiques concernant la thématique,
- L'approfondissement de son travail de recherche proprement dit.

Cette étape fondamentale permettra aux jeunes à haut(s) potentiel(s) et à leur entourage de trouver un soutien et de l'aide auprès d'un plus grand nombre de professionnels sensibilisés voire formés à la thématique. Nous travaillons donc dans une perspective

Feuillet de liaison du réseau des professionnels de la santé mentale  
temporelle plus longue.

Dans ce cadre, l'équipe de recherche ne fait plus de tests d'identification de jeunes à haut(s) potentiel(s) car ce mandat ne rentre pas dans les missions de la recherche-action.

|

**Présentation de l'article: « *Etude de l'influence de l'intelligence émotionnelle sur l'intégration sociale et la réussite scolaire des jeunes : Le cas particulier des jeunes à haut(s) potentiel(s) en situation d'échec scolaire.* » Sophie Brasseur, chercheuse dans la recherche-action**

---

Cet article va paraître, dans le courant de l'année 2010, dans un numéro spécial de la revue « Enfance », consacré aux jeunes à hauts potentiels. N'hésitez pas à lire cet article si vous souhaitez une description plus détaillée, plus contrastée et nuancée des résultats et des conclusions.

« Cette étude porte sur le développement de l'intelligence émotionnelle (IE) trait chez les adolescents à haut(s) potentiel(s). L'IE est évaluée au moyen du Trait Emotional Intelligence Questionnaire (version française). Les mesures de compétences sociales et académiques sont évaluées au moyen de l'inventaire d'adaptation socio-affective d'Achenbach. L'échantillon est composé de 90 jeunes âgés de 11 à 18 ans issus d'une population consultante. Les résultats obtenus sont analysés en fonction de différentes variables (présence ou absence de difficultés sociales ou scolaires, sexe, âge, etc.) et comparés à ceux d'un échantillon contrôle. Au niveau de l'IE, les résultats ne mettent pas en évidence de compétences plus développées chez les jeunes à haut(s) potentiel(s). Le lien entre l'IE trait et les compétences sociales et académiques a également été analysé. Le niveau d'IE trait est en lien avec le niveau de compétences sociales. Plus le niveau d'IE trait est élevé, plus les compétences sociales sont développées. On observe également un lien entre la réussite académique et le développement de l'IE trait. Les jeunes qui réussissent bien obtiennent de meilleurs résultats au test d'IE, et ce tant pour les jeunes à haut(s) potentiel(s) que dans l'échantillon contrôle. »

**Présentation de l'article : « *L'engagement scolaire des jeunes à haut(s) potentiel(s) : rôle de la relation aux enseignants et avec les pairs.* » Catherine Cuche et Gaëlle Van de Moortele, chercheuses dans la recherche-action**

Cet article écrit par l'équipe interuniversitaire va paraître dans un numéro spécial de la revue « *Enfance* » consacré aux jeunes à haut(s) potentiel(s). N'hésitez pas à lire cet article si vous souhaitez une description plus détaillée, plus contrastée et nuancée des résultats et des conclusions.

« Cette étude-ci explore les liens entre l'engagement scolaire des jeunes à haut(s) potentiel(s) et leur vécu relationnel. avec leurs pairs, d'une part, et leurs enseignants, d'autre part. Dans la population générale, l'impact de ces variables sur différents indicateurs d'engagement scolaire tels que les résultats scolaires, la fréquentation scolaire ou la motivation à l'apprentissage a été mise en évidence.

Cette étude analyse et cherche à comprendre la nature des relations entre les variables relationnelles et l'engagement scolaire des jeunes à haut(s) potentiel(s). Les analyses portent sur un échantillon constitué de plus de 393 jeunes à haut(s) potentiel(s) consultants, âgés de 4 à 18 ans Elles sont différenciée en fonction du niveau scolaire.

Nos résultats mettent en évidence un lien significatif entre le vécu de la relation aux enseignants, les résultats scolaires et l'attitude face aux apprentissages. La relation aux enseignants est donc importante pour l'engagement scolaire des jeunes à haut(s) potentiel(s), tel qu'observé pour les jeunes « tout venants ». Ceci souligne la nécessité de sensibiliser les enseignants à l'importance de la dimension relationnelle pour la réussite de la scolarité de leurs élèves.

Contrairement à la relation aux enseignants, le vécu de la relation aux pairs n'influence pas de manière significative l'engagement scolaire. Ces résultats ne correspondent pas aux observations faites chez les enfants tout venants. Ceci pourrait s'expliquer par le fait que, dès son plus jeune âge, le jeune à haut(s) potentiel(s) se sent différent des autres enfants et qu'il apprend à construire son identité en prenant moins appui sur la relation aux pairs que les autres enfants. Si la relation aux pairs ne paraît pas être un indicateur d'engagement scolaire des jeunes à haut(s) potentiel(s), elle a cependant un impact sur le bien-être de ces jeunes, il est dès lors important de ne pas la négliger et d'en tenir compte afin de favoriser leur épanouissement. Dans l'article à paraître, nos propos seront nuancés selon le niveau scolaire. »

## **Présentation d'outils cognitivo-comportementaux, Nadine Georges, chercheuse dans la recherche-action**

---

Nadine Georges est chercheuse dans la recherche-action mais elle est également psychologue cognitivo-comportementaliste. Elle nous a présenté deux outils qu'elle utilise régulièrement dans ses consultations, avec des jeunes de tous types dont des jeunes à haut(s) potentiel(s) : « le contrat comportemental » et « la pleine conscience » .

### **1. Le contrat comportemental**

Le **contrat comportemental** trouve son origine dans la théorie de l'**apprentissage discriminatif**. Celle-ci stipule qu'un stimulus entraîne un comportement, qui lui entraîne des conséquences. En fonction que ces conséquences soient positives ou négatives, le sujet continuera ou arrêtera ce comportement. Prenons l'exemple de caméras installées devant des feux de signalisation afin que le feu passe au vert lorsque la caméra détecte une voiture (= stimulus). Donc, si j'adapte ma vitesse (=comportement), les différents feux de signalisation sur ma route restent verts (=conséquence). Cette conséquence va entraîner une augmentation de mon comportement qui consiste à adapter ma vitesse.

#### **• Le renforcement positif :**

La probabilité de fréquence d'apparition d'un comportement tend à augmenter suite à l'ajout d'un comportement ou d'un stimulus agréable. Pour que ce renforcement fonctionne, il est important de tenir compte de plusieurs règles :

1. Appliquer le renforcement immédiatement après le comportement initial
2. Le renforcement doit être perçu comme positif par la personne
3. Le comportement que l'on veut obtenir doit être concret et bien défini
4. Les renforçateurs (c.à.d les outils utilisés pour renforcer un comportement) peuvent varier. Ils peuvent être de nature social, matériel, ...

Voici un exemple de renforcement positif : L'objectif à atteindre est d'apprendre à l'enfant à prendre sa douche tout seul. Il reçoit 1 gommette verte lorsqu'il se lave le ventre, les mains ou les pieds, 2 gommettes vertes lorsqu'il se lave les cheveux. Il peut ensuite échanger ses gommettes contre, par exemple, son repas favori, une sortie au cinéma,...

- **Le renforcement négatif :**

La probabilité de fréquence d'apparition d'un comportement tend à augmenter suite au retrait d'un stimulus désagréable. Par exemple, le jeune n'est pas obligé d'accompagner ses parents chez des cousins éloignés s'il a rangé sa chambre.

- **L'extinction :**

L'extinction signifie que si un comportement n'est plus renforcé, il s'éliminera graduellement. Prenons l'exemple de parents qui couchent leur enfant. Si, lorsque ce dernier pleure, les parents répondent directement à ses pleurs et le prennent dans leurs bras, l'enfant continuera à pleurer pour attirer l'attention de ses parents (=comportement renforcé). Par contre, si les parents décident d'ignorer les pleurs de leur enfant pendant quelques minutes, l'enfant apprendra à s'endormir par lui-même sans pleurer (= comportement éteint). Il est cependant nécessaire de soutenir les parents dans cette démarche et les prévenir que les pleurs de leur enfant risquent d'abord d'augmenter en fréquence et en intensité avant de s'arrêter.

- **La punition :**

Il existe deux sortes de punitions :

1. La punition positive : La probabilité de fréquence d'apparition d'un comportement tend à diminuer suite à l'ajout d'un comportement ou d'un stimulus désagréable. Par exemple, Si l'enfant mord, ses parents vont lui pincer la mâchoire.
2. La punition négative : La probabilité de fréquence d'apparition d'un comportement tend à diminuer suite au retrait d'un stimulus agréable. Par exemple, certains privilèges comme la télévision ou l'ordinateur sont retirés au jeune s'il n'obtient pas de bons résultats à l'école. Il est important de noter que d'autres stimuli peuvent compensés le stimulus retiré, comme par exemple le jeu sur la Nintendo à la place de l'ordinateur. La liste des privilèges retirés doit donc être bien déterminée.

**Les principes du contrat comportemental :**

Prenons l'exemple d'un enfant qui fait tout ce qu'il veut à la maison. Les principes de renforcement positif et de punition sont utilisés afin d'aider l'apprentissage des règles familiales : le renforcement positif afin d'augmenter les comportements désirés et la punition afin de diminuer les comportements non désirés. Un système de jetons peut être

Feuillet de liaison du réseau des professionnels de la santé mentale

employé pour les enfants plus jeunes alors que l'augmentation de l'autonomie et de l'indépendance fonctionne mieux avec les adolescents.

Les différentes **étapes** du **contrat comportemental** sont les suivantes :

- L'étape la plus difficile est de **spécifier** les comportements désirés et non désirés. Les parents viennent souvent en consultation car ils trouvent que leur enfant ne respecte pas l'autorité et fait tout ce qu'il veut à la maison. Mais ils ont beaucoup de difficultés à préciser quels comportements spécifiques ils aimeraient modifier.
- Il s'agit ensuite de **déterminer** les **conséquences** de chaque comportement c.à.d combien de jetons l'enfant va gagner ou perdre en fonction de tel comportement précis.
- Il est aussi important de **déterminer** les **récompenses** que l'enfant peut obtenir s'il respecte le contrat ainsi que le nombre de jetons nécessaires pour les obtenir. Les récompenses peuvent être de différents types : aller au cinéma, préparer son repas favori, inviter un ami pour le week-end, regarder un film à la télévision, ...
- Les **parents** mais également l'**enfant** sont consultés pour déterminer le contrat comportemental.
- Il est généralement nécessaire de procéder à une **évaluation** du contrat comportemental après un mois et d'éventuellement y apporter une modification.

Les **objectifs** du contrat comportemental sont multiples : Il augmente la motivation à respecter les règles familiales, il réassure les parents dans leur rôle, il permet le recadrage du rôle de l'enfant et apaise ainsi les tensions intra-familiales. Le contrat peut être également élargi à l'école si des difficultés sont également rencontrées dans la sphère scolaire.

Voici l'**exemple** d'un **contrat comportemental** réalisé avec Adam. Adam a 6 ans et est en 1<sup>ère</sup> primaire. Il a été identifié à haut(s) potentiel(s). Les parents d'Adam n'en peuvent plus car celui-ci négocie constamment les règles à la maison, il est toujours en opposition, fait la loi à la maison et refuse de faire ses devoirs. Le contrat était le suivant :

- Ce que je dois faire :
  - Rester assis à table : + 2 jetons
  - M'habiller seul : + 1 jeton
  - Faire tout de suite ce qu'on me demande : + 1 jeton
  - M'occuper seul de temps en temps : + 2 jetons
  - Goûter un peu de tout au repas : + 3 jetons

Feuillet de liaison du réseau des professionnels de la santé mentale

- Lever le doigt avant de parler à l'école : + 1 jeton
- Ce que je ne dois pas faire:
  - Négocier/discuter les règles : - 3 jetons
  - Me mettre en colère (crier, sauter, me rouler par terre) : - 1 jeton
  - Persécuter le chat : - 2 jetons
  - Insulter ou crier sur maman et papa : - 2 jetons
  - Jouer avec le balai : - 1 jeton
  - Me lever de la chaise sans autorisation à l'école : - 1 jeton

Un feed-back était donné par l'institutrice aux parents tous les soirs.

- Ce que je peux obtenir si je respecte mon contrat:
  - Autocollants : 20 jetons
  - Gérer mon paquet de bonbons seul : 30 jetons
  - Jouer une heure à l'ordinateur : 50 jetons
  - Aller à la piscine en famille : 100 jetons
  - Bricoler avec papa : 100 jetons
  - Faire de la pâtisserie avec maman : 100 jetons
  - Choisir mon repas préféré : 150 jetons
  - Rester plus tard le soir : 200 jetons
  - Acheter un livre : 250 jetons
  - Inviter un ami tout le week-end : 300 jetons
  - Aller à Walibi : 500 jetons
  - Avoir un nouveau vélo : 1000 jetons.

Il est important de ne pas donner les récompenses décrites dans le contrat comportemental en dehors des termes précisés dans le contrat. Il est aussi important qu'il y ait un Saint Graal dans un contrat (exemple : le vélo). L'enfant apprend ainsi à économiser ses jetons et à maintenir son comportement sur une longue période.

Le contrat a été modifié par les parents d'Adam après quelques semaines car il était trop restrictif. Il a ensuite été abandonné après 6 mois car il n'était plus nécessaire. Le comportement d'Adam en classe s'est amélioré et cela a entraîné une meilleure intégration sociale. Le contrat a permis également un apaisement des tensions intra-familiales. La confiance des parents dans leurs capacités éducatives s'est améliorée et ils ont pu prendre plus d'initiatives. Et Adam a eu son vélo !

Les **critiques** par rapport au contrat comportemental :

- Tout comportement doit-il être récompensé ? Non, seulement les

comportements précisés dans le contrat. Il n'est pas toujours facile de donner des récompenses, des encouragements, il est souvent plus facile de donner des punitions.

- Que faire avec des parents « non collaborateurs » ? Le contrat n'est réalisable que si les parents se sentent capables de tenir le contrat. Si les parents ne collaborent pas, le contrat n'a plus de sens.

En conclusion, cet outil cognitivo-comportemental peut être très utile lorsque nous travaillons avec des **jeunes à haut(s) potentiel(s)**. En effet, certains d'entre eux ont un besoin constant de dépasser les limites, de discuter l'autorité, d'argumenter face aux règles imposées. Les parents sont très souvent démunis face à ces réactions et ont alors tendance à « laisser faire ». Le contrat comportemental permet de fixer un cadre éducatif, de donner des limites « rassurantes » à ces jeunes et de réassurer les parents dans leur rôle éducatif.

## 2. Gestion du stress par la pleine conscience

Le **stress** est une réaction nécessaire à la survie. En effet, face à un danger, le stress nous permet de choisir entre deux réactions : le combat ou la fuite. Par exemple, le lapin qui rencontre le renard va probablement choisir la fuite afin d'assurer sa survie.

Le **stress** peut être **bénéfique** lorsque la situation nécessite de mobiliser nos diverses ressources pour mener une tâche. Par exemple, lorsque nous devons terminer un rapport pour le lendemain, nous mobilisons un maximum d'énergie pour la réalisation de cette tâche. Nous ressentons des sentiments positifs et de la satisfaction face à la tâche réalisée mais également de la fatigue liée à la mobilisation d'énergie. Néanmoins, celle-ci diminue lorsque la tâche est terminée.

Le **stress** devient **nocif** lorsque les capacités d'adaptation sont dépassées. Ceci entraîne des répercussions négatives sur la santé physique et/ou mentale et cette situation induit des sentiments négatifs tels que le découragement et le manque de confiance en soi. La fatigue ressentie face à l'ampleur de la tâche peut persister malgré l'arrêt de la situation.

Le stress peut se répercuter à **différents niveaux** :

- Physique : tensions musculaires, agitation, somatisations,...

Feuillet de liaison du réseau des professionnels de la santé mentale

- Emotionnel : peur, angoisse, doute, irritabilité,...
- Cognitif : ruminations, dévalorisation, sentiment d'impuissance ou d'échec,...
- Comportemental : fuite, agressivité, immobilité...

Il existe différentes **stratégies** qui aident à diminuer le stress :

- La relaxation
- La respiration abdominale
- La sophrologie qui propose, entre autres, des exercices de préparation au sommeil
- La restructuration cognitive qui travaille sur les ruminations, les pensées négatives
- L'affirmation de soi
- Les activités physiques
- La pleine conscience

La **pleine conscience** est un « état de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, au moment présent, sans juger, sur l'expérience qui se déploie moment après moment » (Kabat-Zinn, 2003). La pleine conscience, c'est donc être pleinement conscient du moment présent sans jugement.

La pleine conscience est une méthode qui peut être utilisée dans d'autres domaines que la gestion du stress. Elle trouve son origine dans le bouddhisme. Elle s'intègre au quotidien et est donc assez facile à pratiquer dans la vie de tous les jours.

La pleine conscience se pratique à l'aide de différents **exercices pratiques**. Par exemple, fermer les yeux et se concentrer sur sa respiration, sur les bruits environnants, sur de la musique, sur un raisin sec,...

Après l'exercice de pleine conscience, différentes questions peuvent être posées :

- Quel ressenti expérimentel (physique, émotionnel, les pensées,...) ?
- Comment s'est déroulé la réalisation de l'exercice ? Était-ce facile ou difficile ? Y a-t-il eu des pensées parasites ? Si oui, le retour à l'exercice était-il difficile ?
- Quel est le sens de cet exercice ? Quels bénéfices pouvez vous en retirer ?

La pleine conscience peut être réalisée dans la **vie quotidienne**. Nous pouvons pratiquer la pleine conscience lorsque nous mangeons une pomme, nous nous brossons les dents, nous buvons notre café, pendant nos trajets en voiture, en écoutant la radio,...

Lors des exercices de pleine conscience, des **pensées « parasites »** vont apparaître.

Feuillet de liaison du réseau des professionnels de la santé mentale

L'objectif est d'en prendre conscience et de se recentrer sur l'exercice.

Des **critiques** sur cette pratique ont été avancées :

- Elle serait difficile à pratiquer car elle serait trop facile, trop simple
- Elle serait difficile à maintenir dans le long terme car elle demande une auto-discipline importante
- Elle n'est bien sûr pas une thérapie en soi mais un outil. Elle nécessite un accompagnement psychothérapeutique plus approfondi.

Les **objectifs** de la pleine conscience sont multiples :

- Profiter du moment présent
- Prendre de la distance avec les ruminations mentales, réaliser que les pensées ne sont pas la réalité, ce ne sont que des pensées.
- Reprendre le contrôle de sa vie mentale

Ces exercices de pleine conscience sont souvent utilisés dans les cas de troubles anxieux et dépressifs. Mais ils peuvent aussi être utilisés avec les **jeunes à haut(s) potentiel(s)**. Ceux-ci sont souvent en questionnement perpétuel, en recherche de sens, leurs pensées partent dans tous les sens. Pratiquer la pleine conscience peut les aider à vivre le moment présent, à déconnecter leur intellect et à se concentrer sur leur ressenti et leurs émotions.

### 3. **Bibliographie**

- « Ados, comment les motiver », V. Acker, Ch. Inzirillo et B. Lefèvre, Ed. Marabout.
- « La plénitude de l'instant », Thich Nhat Hanh, Ed. Marabout.