

PRÉFACE 7
REMERCIEMENTS 10

HABILETÉS SOCIALES : DÉFINITIONS

1 LES HABILETÉS SOCIALES, D'OÙ ÇA VIENT ? 14
2 LES HABILETÉS SOCIALES :
UNE HISTOIRE ET UNE CULTURE 16
3 TOUT EST HABILETÉ SOCIALE ! 18
4 LES HABILETÉS SOCIALES : PLUS PRÉCISÉMENT ? 19

ENSEIGNER AVEC UNE PÉDAGOGIE COMPORTEMENTALE

5 QUELLE MÉTHODE EFFICACE POUR APPRENDRE
LES COMPORTEMENTS SOCIAUX ? 22
6 AVANT DE LUI APPRENDRE LES HABILETÉS SOCIALES,
L'ENFANT DOIT ÊTRE « FAN » DE VOUS ! 25
7 POUR QU'UN SYSTÈME DE RÉCOMPENSE FONCTIONNE,
CONTRÔLEZ EFFICACEMENT L'ENVIRONNEMENT ! 26
8 ON NE NAÎT PAS PÉDAGOGUE NI COMPORTEMENTALISTE, ON LE DEVIENT... 28
9 LES SYSTÈMES DE RÉCOMPENSE :
SI ÇA NE MARCHE PAS, REMETTEZ-VOUS EN CAUSE ! 29
10 LA CULTURE DE L'OBJECTIF CLAIR ET PRÉCIS ! 32
11 COMMENT AIDER À APPRENDRE ? LA TECHNIQUE DE L'INCITATION 33
12 LA GÉNÉRALISATION : UN GRAND POINT FAIBLE
DANS LES PROTOCOLES EN HABILETÉS SOCIALES 35

COMPÉTENCES SOCLES DU COMPORTEMENT SOCIAL

Programme pour niveau de développement de 0 à 2 ans

13 DES COMPÉTENCES DE BASE INDISPENSABLES
POUR DÉVELOPPER LES HABILETÉS SOCIALES ? 38
14 REGARDE-MOI ! L'IMPORTANCE DU CONTACT VISUEL 40
15 DÉVELOPPER L'ATTENTION CONJOINTE 42
16 FAIRE DES DEMANDES EFFICACES (DEMANDE D'OBJETS, DEMANDE D'AIDE) 43
17 LE CONTRÔLE INSTRUCTIONNEL... EUH... LE CONTRÔLE QUOI ? RÉPONDRE
DE MANIÈRE IMMÉDIATE À DES PETITES CONSIGNES SIMPLES 46
18 VENIR IMMÉDIATEMENT VERS LE PARTENAIRE QUI ME DIT « VIENS » ! 48
19 S'ASSEoir IMMÉDIATEMENT SUR DEMANDE 50
20 L'IMITATION « SUR DEMANDE », LA BASE DE L'APPRENTISSAGE SOCIAL 52
21 AUGMENTER LA RÉSISTANCE À LA FRUSTRATION : SAVOIR ATTENDRE ENTRE
LE MOMENT DE LA DEMANDE ET L'OBTENTION D'UNE CHOSE DÉSIRÉE 54
22 SAVOIR DEMANDER UNE PAUSE POUR ARRÊTER UNE ACTIVITÉ 56

LES HABILITÉS SOCIALES DURANT LA PETITE ENFANCE

Programme pour niveau de développement de 3 à 5 ans

23	PRIORITÉ AU LANGAGE ET À LA COMMUNICATION SOCIALE !	60
24	LES AIDES VISUELLES INDISPENSABLES AUX JEUNES ENFANTS POUR UN BON REPÉRAGE DANS L'ESPACE ET LE TEMPS	63
25	LES 3 RÈGLES ET OBJECTIFS IMPORTANTS DE COMMUNICATION SOCIALE . .	64
26	LES 4 RÈGLES ET OBJECTIFS IMPORTANTS DE VIE EN GROUPE ET D'INTERACTION SOCIALE	66
27	TRAVAILLER LE RESPECT DES RÈGLES SOCIO-COMMUNICATIVES EN JOUANT ET EN GAGNANT DES RÉCOMPENSES	68
28	TRAVAILLER LES DEMANDES (AVEC CODES DE POLITESSE) DANS DES CONTEXTES DE PLUS EN PLUS VARIÉS, AVEC LES ADULTES ET LES PAIRS	69
29	TRAVAILLER L'IMITATION EN GROUPE, LE LANGAGE ET LA GESTUELLE GRÂCE AUX COMPTINES (ECHOÏC) !	70
30	UN LANGAGE DE PLUS EN PLUS PRÉCIS : LES NOTIONS D'ATTRIBUTS ET LES NOTIONS SPATIALES (TACT, INTRAVERBAL)	72
31	RÉPONDRE À DES PETITES QUESTIONS SIMPLES (INTRAVERBAL)	74
32	LA CONSTRUCTION DES PHRASES EN FAISANT DÉCRIRE DES SITUATIONS RÉELLES ET FONCTIONNELLES À L'ENFANT (TACT, INTRAVERBAL). . . .	75
33	TRAVAILLER LE TOUR DE RÔLE DANS DES JEUX SIMPLES	76
34	LE JEU SYMBOLIQUE AVEC OBJETS (DÎNETTE, POUpons, CAMIONS...) . . .	77
35	LES PREMIERS PAS VERS LA POLITESSE ET LES CONVENTIONS SOCIALES : « BONJOUR » ET « AU REVOIR » !	78

LES HABILITÉS SOCIALES DURANT L'ENFANCE

Programme pour niveau de développement de 6 à 8 ans

36	LES 3 RÈGLES ET OBJECTIFS IMPORTANTS DE COMMUNICATION SOCIALE . .	80
37	LES 4 RÈGLES ET OBJECTIFS IMPORTANTS DE VIE EN GROUPE ET D'INTERACTION SOCIALE	82
38	S'INSPIRER DES « SCENARII SOCIAUX » : DES FICHES ÉCRITES AVEC PICTOGRAMMES POUR MÉMORISER LES ÉTAPES D'HABILITÉS SOCIALES PLUS COMPLEXES	84
39	SE PRÉSENTER FACE À UN GROUPE	85
40	PRENDRE LA PAROLE EN GROUPE ET RACONTER QUELQUE CHOSE EN SUIVANT UN THÈME IMPOSÉ	86
41	STIMULER L'ÉCOUTE PAR LE JEU ET VÉRIFIER LES CAPACITÉS D'ÉCOUTE PAR LA REFORMULATION	87
42	CONNAÎTRE LES GOÛTS ET LES CENTRES D'INTÉRÊT DES AUTRES	88
43	INITIER UNE PHRASE/UNE INTERACTION POUR JOUER AVEC UN CAMARADE	89
44	PARTICIPER À UN JEU COLLECTIF EN RESPECTANT LES RÈGLES	90
45	LE JEU FICIONNEL (JEU DE RÔLE) : ÇA PEUT S'APPRENDRE !	91
46	INVITER DES CAMARADES À LA MAISON	93
47	IDENTIFIER DES ÉMOTIONS DE BASE SUR DIFFÉRENTS SUPPORTS	94
48	DEMANDER DE L'AIDE SI L'ON SE PERD DANS UN SUPERMARCHÉ	95
49	LES PREMIÈRES TÂCHES RÉGULIÈRES D'AUTONOMIE PERSONNELLE	96
50	RANGER SA CHAMBRE ET SES AFFAIRES RÉGULIÈREMENT	98

LES HABILITÉS SOCIALES DURANT L'ENFANCE

Programme pour niveau de développement de 9 à 12 ans

51	LES 3 RÈGLES ET OBJECTIFS IMPORTANTS DE LA COMMUNICATION SOCIALE	100
52	UNE SEULE RÈGLE ET UN OBJECTIF IMPORTANT POUR DES INTERACTIONS PLUS SOUTENUES	102
53	POSER DES QUESTIONS SUR L'ABSENCE D'UN CAMARADE	103
54	COMPRENDRE LE SENS DE L'ENSEMBLE DES RÈGLES ENSEIGNÉES JUSQU'À PRÉSENT	104
55	COMPRENDRE LE SENS DES RÈGLES DE COMMUNICATION SOCIALE	105
56	COMPRENDRE LE SENS DES RÈGLES DE LA VIE EN GROUPE	106
57	PROPOSER ET EXPLIQUER UN JEU À D'AUTRES ENFANTS	107
58	S'AFFIRMER EN CAS DE CONFLIT	108
59	ORGANISER SA FÊTE D'ANNIVERSAIRE	110
60	LA THÉORIE DE L'ESPRIT... OU COMMENT COMPRENDRE CE QUE PENSENT LES AUTRES ?	111
61	SE DÉCENTRER ET SE METTRE À LA PLACE DES AUTRES POUR UNE MEILLEURE COMMUNICATION DE SES PROPRES IDÉES	113
62	DÉCRIRE LES 4 ÉMOTIONS DE BASE	115
63	ANTICIPER ET COMPRENDRE LES ÉMOTIONS DES AUTRES	117
64	PARTAGER SES ÉMOTIONS	118
65	SAVOIR ÉVALUER SON PROPRE COMPORTEMENT POUR MIEUX ACCEPTER L'ERREUR (ET L'IMPERFECTION)	119
66	PASSONS LE PERMIS PIÉTON !	120
67	FAIRE UNE PETITE COURSE DANS UN COMMERCE (BOULANGERIE...)	122
68	LE TÉLÉPHONE, ÇA SERT À QUOI À LA BASE ? AH OUI, À APPELER !	123
69	UN PEU D'AUTONOMIE PERSONNELLE, LA SUITE DU PROGRAMME !	124
70	L'AUTONOMIE DOMESTIQUE AUTOUR DU REPAS	127

LES HABILITÉS SOCIALES DURANT L'ADOLESCENCE

Programme pour niveau de développement de 13 à 18 ans

71	LES 2 RÈGLES ET OBJECTIFS IMPORTANTS DE COMMUNICATION SOCIALE . .	130
72	LES 4 RÈGLES ET OBJECTIFS IMPORTANTS EN INTERACTION SOCIALE . . .	132
73	LE TON ET LE STYLE DE LANGAGE EN FONCTION DE L'INTERLOCUTEUR .	134
74	COMPRENDRE LES DIFFÉRENTS DEGRÉS D'INTIMITÉ POUR DES ÉCHANGES RÉUSSIS !	136
75	ABORDER QUELQU'UN, INITIER UNE INTERACTION/DISCUSSION (DANS UNE INTENTION AMICALE OU AMOUREUSE)	139
76	MIEUX COMMUNIQUER ET SE METTRE À LA PLACE DE L'AUTRE EN JOUANT !	142
77	RECONNAÎTRE UN BON/MAUVAIS COMPORTEMENT SOCIAL, SE METTRE À LA PLACE DE L'AUTRE (ATTRIBUTION D'ÉMOTIONS) ET PROPOSER DES ALTERNATIVES	143
78	ÉCHANGER DES POINTS DE VUE ET ACCEPTER QUE D'AUTRES AIENT DES POINTS DE VUE DIFFÉRENTS	145
79	LE JEU DU MENTEUR : APPRENDRE À MENTIR ET À DÉMASQUER LES MENTEURS !	148
80	ENRICHIR SES RELATIONS AMICALES GRÂCE AUX CENTRES D'INTÉRÊT	150
81	« GÉRER » SES RELATIONS AMICALES : INVITER DES AMIS, ORGANISER UNE SORTIE, GÉRER L'EXCLUSIVITÉ OU LA DISPERSION	151

82	LES PREMIERS AMOURS...	153
83	ENCADRER LA SEXUALITÉ	156
84	ÉTOFFER SES CONNAISSANCES SUR LES SENTIMENTS ET LES ÉMOTIONS . . .	159
85	RÉAGIR FACE À SES ÉMOTIONS DIFFICILES	160
86	FACE À L'ANXIÉTÉ ET AU STRESS	162
87	ACCUEILLIR LA COLÈRE ET LA FRUSTRATION... GRÂCE À LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE !	165
88	AGIR MALGRÉ LA TRISTESSE ET LA DÉPRESSION	168
89	VIE EN FAMILLE, VIE EN COMMUNAUTÉ : ENTRE PRISE D'AUTONOMIE ET RESPECT DE L'AUTORITÉ	169
90	SOUTENIR UN PROJET (SCOLAIRE OU PROFESSIONNEL) QUI A DU SENS . . .	171
91	LES RÉGLES D'HYGIÈNE ET DE SANTÉ : L'AUTONOMIE PERSONNELLE À L'ADOLESCENCE	174
92	« YOU ARE WHAT YOU EAT » = TU ES CE QUE TU MANGES ! LES BASES DE L'ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE	175
93	CONFECTIONNER DES REPAS ÉQUILIBRÉS ET MAÎTRISER LES TÂCHES CULINAIRES BASIQUES	179
94	LES RÉGLES D'HYGIÈNE DOMESTIQUE ET LES TÂCHES MÉNAGÈRES	183
95	ÊTRE AUTONOME POUR LES DÉPLACEMENTS : LES TRANSPORTS EN COMMUN, LA DEMANDE D'AIDE	185
96	SE COMPORTEUR EN SORTIE EXTÉRIEURE (RESTAURANT, LIEUX DE LOISIRS, ETC.)	188
97	LE TÉLÉPHONE PORTABLE : ENTRE UTILITÉ ET ADDICTION, OÙ ET COMMENT POSER LES LIMITES ?	190
98	ORDINATEUR, JEUX VIDÉO ET INTERNET : ENTRE DÉVELOPPEMENT DES RELATIONS SOCIALES ET DANGER SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX	194

CONCLUSION

99	LA CLEF POUR APPRENDRE : LA MOTIVATION ! LES VALEURS ET LES RÉCOMPENSES	196
100	HABILITÉS SOCIALES, RESPECT ET CONSIDÉRATION POUR LES AUTRES : UNE VOIE VERS LE BONHEUR....	198
	ANNEXES	201
	RÉFÉRENCES	213