

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 HABILÉTÉS 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 HABILÉTÉS 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'HABILÉTÉS 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 HABILÉTÉS 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 HABILÉTÉS 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 ÉQUILBRÉE . . . . .	175
93	CONFECTIONNER DES REPAS ÉQUILBRÉS	
	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