



HABILETÉS SOCIALES

C'est quoi les habiletés sociales?

Les habiletés sociales se définissent par des comportements spécifiques permettant d'interagir efficacement et adéquatement dans différents contextes d'interaction sociale.

Les attitudes prosociales



L'enfant apprend à tolérer la proximité de l'autre puis, graduellement, il apprend à prendre contact en saluant, en disant bonjour ou en touchant doucement. Il apprend aussi à refuser le contact de façon socialement acceptable. Faire des demandes pour obtenir un jouet ou pour jouer avec d'autres amis est aussi un apprentissage important pour réussir à établir le contact de façon harmonieuse. Enfin, le fait de pouvoir démontrer de l'empathie, d'être sensible au vécu des autres, constitue une habileté prosociale déterminante dans le développement affectif et social de l'enfant.

Les habiletés d'autocontrôle



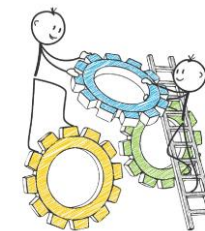
Les habiletés d'autocontrôle consistent d'abord à pouvoir arrêter son geste et à se contrôler. L'arrêt d'agir est la première étape à franchir pour réussir à se calmer, pour réussir à gérer ses émotions ou ses frustrations, pour être capable de respecter les règles, tolérer les délais et attendre son tour.

Les habiletés de communication



Être habile à communiquer, c'est être capable d'exprimer ses besoins, ses désirs et ses émotions. Communiquer, c'est s'affirmer en disant ce qu'on aime ou n'aime pas, ce qu'on veut ou ne veut pas. Communiquer, c'est poser des questions, répondre aux messages de l'autre et exprimer ses choix. Parmi les habiletés de communications, l'expression des émotions est particulièrement importante. Cette habileté consiste d'abord à reconnaître ses émotions et celles des autres, pour ensuite être en mesure de les nommer et de les exprimer.

Les habiletés de résolution de problèmes



La capacité à trouver une solution au problème rencontré ou à négocier une solution acceptable pour tous en situation de conflit, est un apprentissage important dans la démarche de socialisation de l'enfant. L'enfant apprend, à mesure, qu'il vit des expériences positives de résolution de problèmes, qu'une difficulté n'est que passagère et qu'il a le pouvoir de changer la donne en trouvant des solutions. L'enfant apprend à résoudre des conflits de manière pacifique et positive. Apprendre à partager fait partie des solutions possibles et contribue positivement à la résolution de conflits.

Référence : Association des haltes-garderies communautaires du Québec (2021)





Le fait de guider les enfants, dès leur plus jeune âge, dans l'apprentissage des habiletés sociales favorise leur développement et les oriente vers la réussite.

Soutenir les habiletés sociales contribue à une meilleure estime de soi et à un développement optimisé de toutes les dimensions du développement de l'enfant.

Agir comme modèles en tant que parents

Les enfants apprennent par imitation. En mettant soi-même en pratique les paroles, les gestes et les comportements adéquats, on incite les enfants à les adopter. Par exemple, Le parent sert de modèle à l'enfant en formulant des demandes claires, polies et respectueuses : « *Est-ce que tu veux m'apporter le livre qui est sur l'étagère, s'il te plaît?* » Et en disant : « *Merci.* » On donne aussi, par exemple, un modèle aux enfants en s'excusant auprès d'eux lorsqu'on les a blessés.

Verbaliser l'intention de l'enfant

Cette stratégie consiste à s'approcher doucement de l'enfant, à nommer son intention et à proposer de l'accompagner : « *Je pense que tu aimerais bien jouer avec Marc. Est-ce que tu veux qu'on lui demande ensemble?* » Ou encore : « *Je vois que tu aimerais bien avoir ce jouet. Est-ce que tu veux le demander à Sophie?* »

Pratiquer le modelage

Si l'enfant ne maîtrise pas encore suffisamment le langage, on tend la main vers l'enfant en disant : « *Donne* » ou « *Jouer* ». Avec un enfant plus vieux, on formule la demande et on soutient l'enfant pour qu'il fasse la demande à son tour : « *Est-ce que je peux jouer avec vous?* » En se tournant vers l'enfant : « *C'est à toi maintenant, demande-leur.* » Ou encore : « *Est-ce que tu peux me faire une place, s'il te plaît?* » « *Vas-y, tu peux le demander, c'est à ton tour.* »

L'enfant doit apprendre que faire une demande n'est pas magique, l'interlocuteur peut refuser. L'enfant qui refuse doit, par contre, le faire de façon socialement acceptable. Il peut avoir besoin d'aide pour y arriver : « *Dis-lui calmement : non, je n'ai pas terminé.* » « *Tu peux lui dire : non, j'en ai encore besoin.* »

Utiliser le renforcement positif

Encouragez les bons coups : « *Je suis contente, je viens d'entendre une belle demande, bravo Marc.* » « *Comme c'est bien demandé Sophie, bravo!* »

Équipe Santé Mentale Jeunesse
Youth Mental Health Team
CIUSSS-ODIM

Douglas
FONDATION
FOUNDATION

Étapes de la résolution de problèmes

1. Aborder calmement la situation.
« *Qu'est-ce qui se passe?* »
2. Reconnaître les sentiments de chacun.
3. Reformuler le problème en tenant compte des propos des enfants.
4. Réfléchir à des solutions.
5. Reformuler les solutions et demander aux enfants de décider.
6. Encouragez les enfants pour qu'ils appliquent leur décision.

RESSOURCES

J'ai des Amis

www.jai-des-amis.ca

Les trésors en éducation spécialisée

www.educationspecialisee.ca/habiletes-sociales/

Educatout

www.educatout.com/activites/themes/les-habiletes-sociales.htm

Mieus enseigner – Matériel pédagogique

<https://www.mieuxenseigner.ca/boutique/education-specialisee/habiletes-sociales>

Naitre et Grandir

<https://naitreetgrandir.com/fr/dossier/dossier-les-habiletes-sociales-a-z/>

Garder le Cap

<https://www.garderlecap.ca/outils>



LIVRES

Tous les enfants peuvent être des superhéros : activités pour développer les habiletés sociales, l'estime de soi et la résilience.

De : Stephanie Bazri | Francine Bélair (2014)

100 idées pour enseigner les habiletés sociales : communication et socialisation : des enjeux éducatifs majeurs de la petite enfance à l'adolescence

De : Llratini, Mehdi (2021)

Créé par : Janie Auclair, Sexologue Clinicienne & Psychothérapeute

Dernière mise à jour: 2021/08/13 – Veuillez noter que les informations et les ressources peuvent avoir changé depuis la dernière mise à jour.

