

HABILETÉS SOCIALES



LES HABILITÉS SOCIALES

C'est quoi ?

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

Pourquoi ?

Le déficit des interactions sociales se caractérise par des difficultés de compréhension de la communication verbale et non verbale (la posture, les expressions du visage...), les difficultés à développer des relations avec les autres et à comprendre leurs intentions. Ainsi, ce déficit perturbe l'adaptation à l'environnement.

Pour qui ?

Pour tous, petits et grands, et pas seulement pour les personnes présentant un trouble du spectre autistique.

Comment ?

En séances individuelles ou dans le cadre d'ateliers de groupes homogènes, les jeunes apprennent à reconnaître, nommer et gérer leurs émotions, à faire face à leurs besoins, mais également à identifier les intentions des autres (théorie de l'esprit).

Grâce à différents supports ludiques (jeux de plateaux, jeux de rôles, photos, images...), les jeunes sont amenés à développer les codes sociaux et à mieux gérer leurs interactions sociales pour ainsi favoriser des échanges plus adaptés.

UN ATELIER

=

- UN TEMPS
- DES PROFESSIONNELS
- UN LIEU

DÉDIÉS

CODES SOCIAUX

« dis bonjour à la dame »
« les mots magiques »

Connus et utilisés la plupart du temps
mais quel sens ?

➔ Leur donner quelques clés pour mieux
comprendre leur environnement.

Préambule

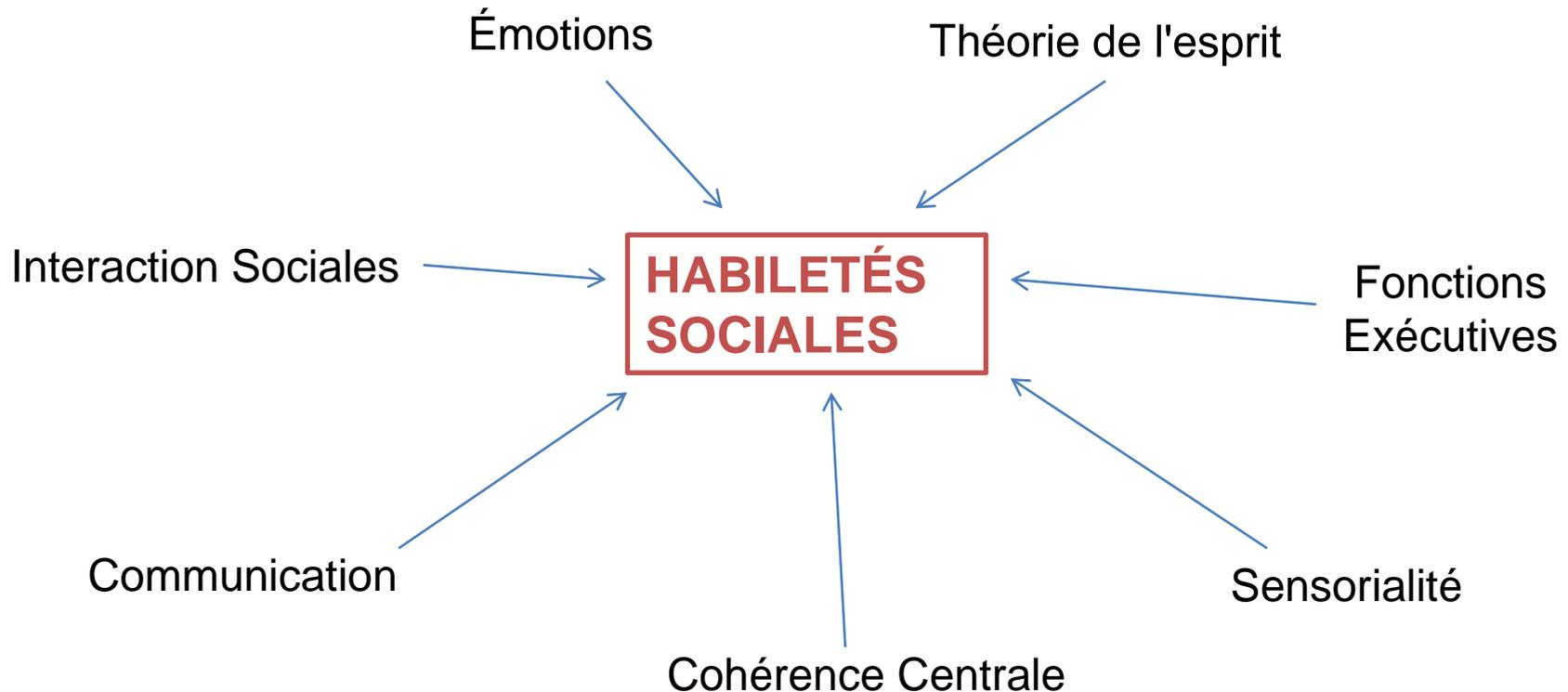
CONCERNANT LES OUTILS UTILISÉS

Certains outils ont été développés dans le cadre de la recherche pour l'autisme. Nous les utilisons car ils fonctionnent bien avec des personnes dont le fonctionnement cognitif est altéré pour diverses raisons.

Penser à :

- LES MULTIPLIER POUR EVITER LA LASSITUDE
- VERIFIER QU'ILS SOIENT ADAPTÉS A L'AGE (GRAPHISME – FORMAT)
- DÉTOURNER D'AUTRES OUTILS – DES OUTILS DE LECTURE PAR EXEMPLE ou DES VIDEOS

IMPACT SUR LE FONCTIONNEMENT



ÉMOTIONS

Les émotions, c'est ce que l'on ressent.

Difficultés :

Identifier et nommer les émotions

Savoir exprimer ses émotions

Grader le ressenti

Les difficultés de gestion des émotions entraînent :

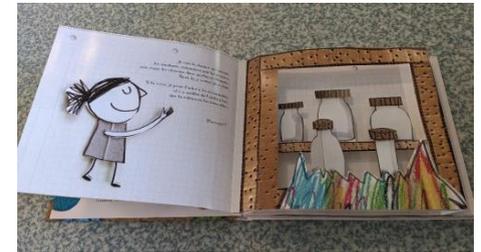
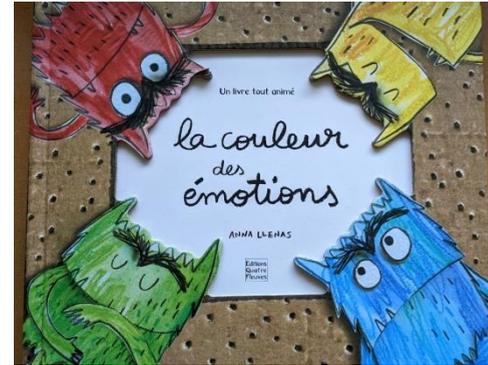
- une incompréhension de la situation
- des difficultés dans les relations et les interactions sociales
- des troubles du comportement

Buts :

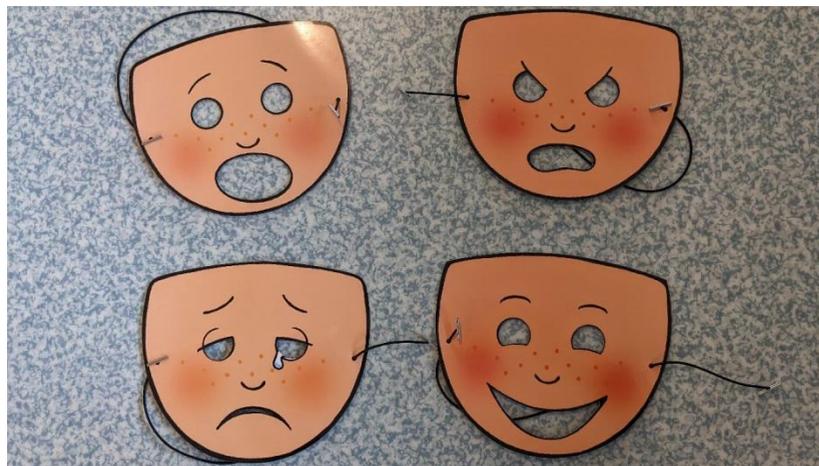
- Pouvoir comprendre et gérer ses émotions, ses pensées, ses comportements
- Trouver des moyens pour gérer les émotions débordantes

LES OUTILS

Livre La couleur des émotions



La valise des émotions



4.04
Hugo est fort au foot!
Regarde-le jouer : un, deux, trois!
Il shoote dans le ballon,
Bien haut...
Aïe ! Le ballon atterrit... dans la fenêtre!
Et la vitre se brise en mille morceaux.
Et voilà papa qui arrive...
Il crie : « Qui a fait ça ? »

Comment se sent papa ?
A quoi le vois-tu ?
Pourquoi se sent-il comme ça ?
Que crois-tu qu'il va faire/qu'il pourrait faire maintenant ?

2.12
Il fait beau. Les enfants jouent dehors.
Mais de lourds nuages arrivent dans le ciel.
Et tout d'un coup : un éclair - BOUM-BAM-BOUM!
Tous les enfants rentrent en courant.
Lisa cogne Arthur. Ses lunettes tombent par terre.
Arthur veut les ramasser,
Mais il ne voit presque rien.
Encore un éclair ! Encore un coup de tonnerre !
Arthur veut rentrer, lui aussi.
« Ou est la porte de l'école ? Sans mes lunettes je ne vois pas la porte ! »

Comment se sent Arthur ?
A quoi le vois-tu ?
Pourquoi se sent-il comme ça ?
Qu'est-ce qu'il va faire/pourrait faire maintenant ?

1.10
Les enfants ont fait des dessins du carnaval.
Et ils ont fabriqué des masques.
« Demain, nous allons faire un grand cortège avec tous les enfants de l'école » annonce Mademoiselle Lisa.
« Vous mettez votre masque ? »
« Oui ! » crient tous les enfants en chœur !

Comment se sentent les enfants ?
A quoi le vois-tu ?
Pourquoi se sentent-ils comme ça ?

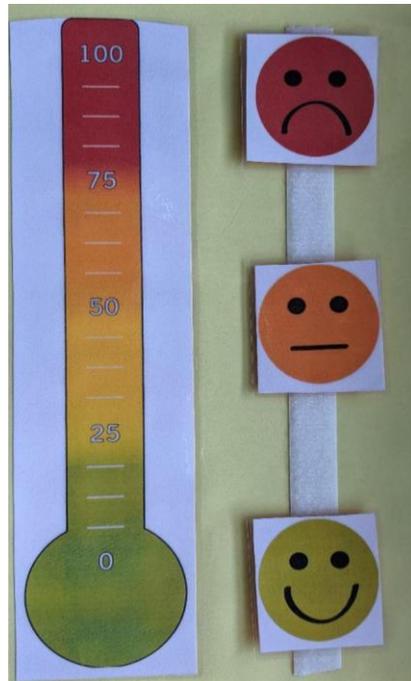
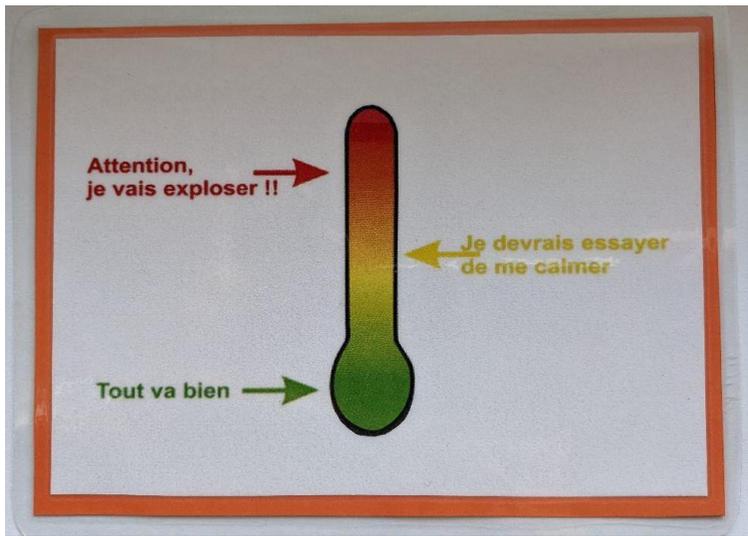
3.05
Inès entre dans la cour de récréation.
Oh ! C'est comique !
Elle a une chaussette avec des rayures
Et une chaussette avec des petits pois !
C'est vraiment bizarre !
Lara l'a tout de suite vu.
« Regardez ! » crie Lara en éclatant de rire :
« Inès a mis deux chaussettes différentes ! »

Comment se sent Inès ?
A quoi le vois-tu ?
Pourquoi Inès se sent-elle comme ça ?
Que crois-tu qu'elle va faire/qu'elle pourrait faire maintenant ?

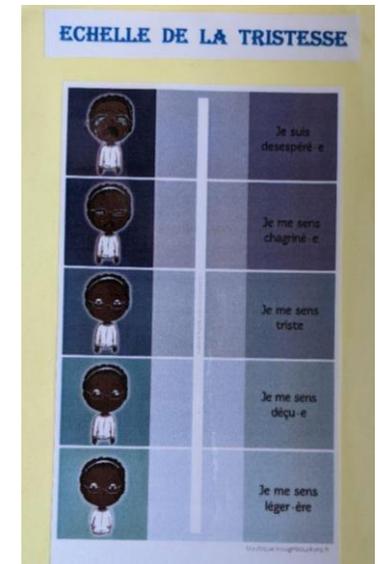
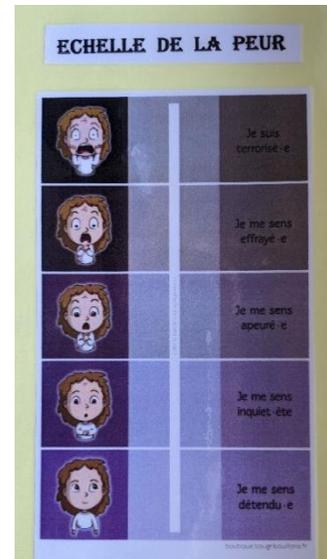


Film - Jeu - Livre Vice-versa





LES ECHELLES





Quand je suis en colère, c'est comme si le feu brûle en moi.
Je ne me sens pas bien.

Avant d'exploser, je peux :

- En parler calmement, dire que je suis en colère
- Boire de l'eau
- Sortir prendre l'air
- Dessiner
- Respirer calmement

Maintenant, je suis calme.
Emilie est contente et fière de moi.
Mes amis sont contents et fiers de moi.
JE suis content et fier de MOI !

Un an d'école

Quand j'ai peur je peux :



- en parler
- demander de l'aide
- prendre mon doudou
- crier / faire une colère

Un an d'école

Quand je suis triste, je peux :



- l'en parle
- l'écoute de la musique
- Je fais un câlin à une amie.
- Je vais dans ma chambre

LES AIDES PERSONNALISÉES

Un an d'école

Quand je suis dégouté, que je n'ai pas envie je peux :



- En parler.
- Faire un effort.
- Demander de l'aide.
- Pas de crise.

Un an d'école

Quand je suis triste, je peux :



- En parler.
- Aller dans mon refuge.
- Ecrire, dessiner.
- Pleurer.

Quand je suis en colère, je peux :



- J'en parle calmement
- jardinage
- J'écoute de la musique
- balle anti-stress

Je ne tape pas et je ne crie pas



Quand je suis en colère, je peux :

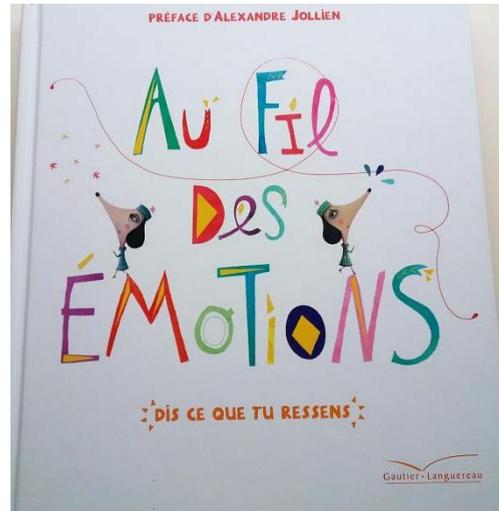


- J'en parle calmement
- Je sors prendre l'air
- Je dessine
- Je bois un verre d'eau

Je ne tape pas.
Je ne crie pas.
Je n'insulte pas.
Je ne fais pas de doigt d'honneur.

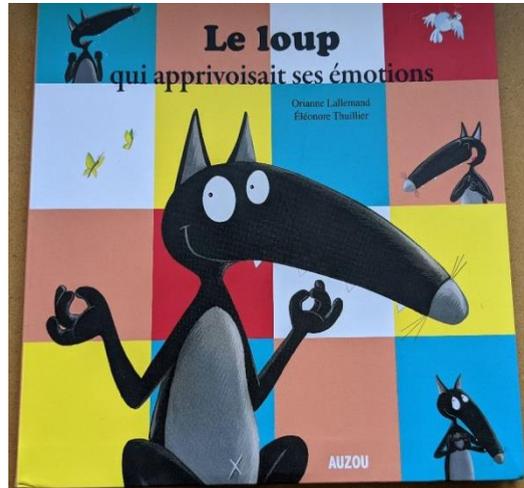


LIVRES - FILMS



JEUX

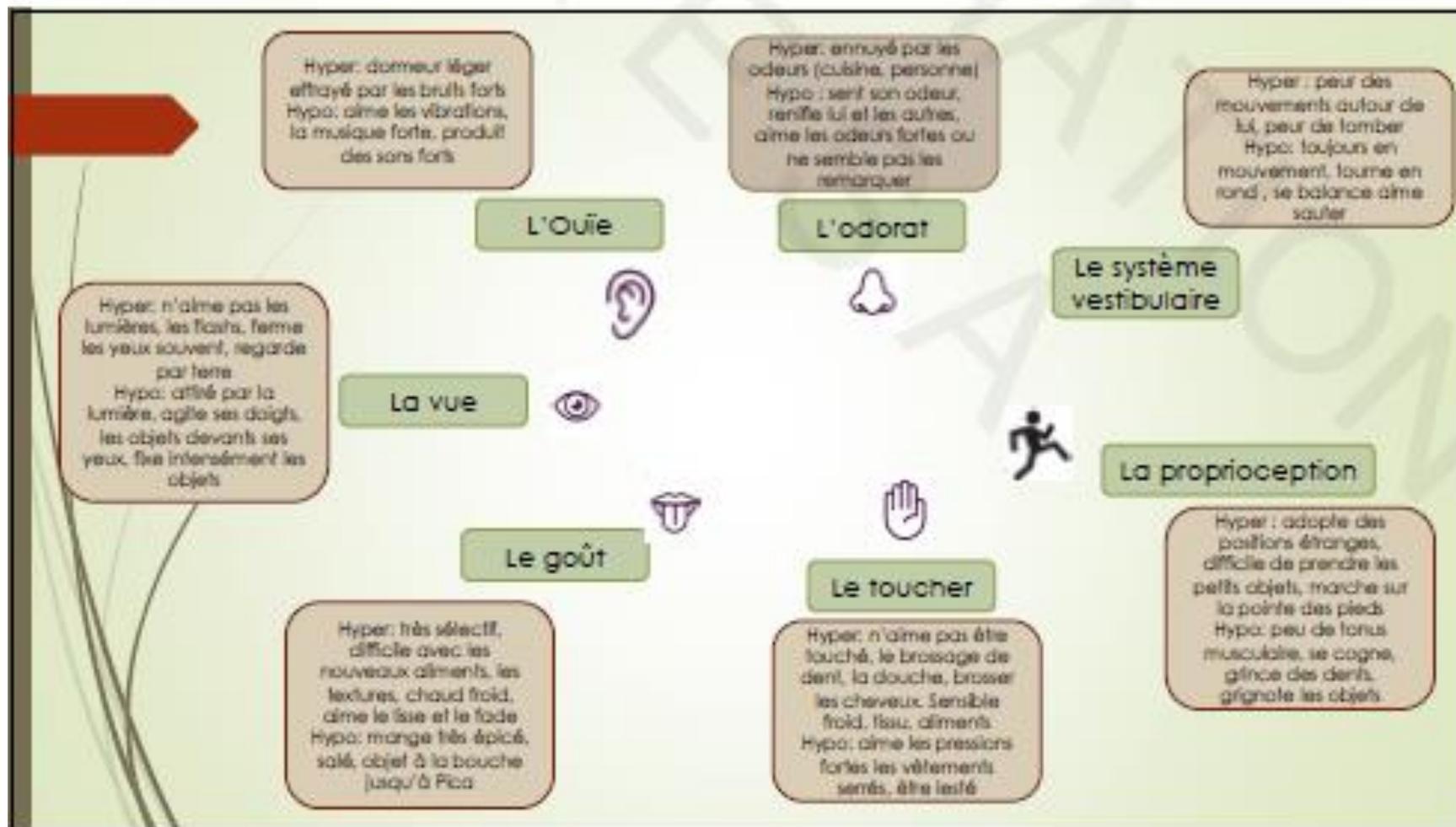
Cherche et trouve les émotions



Méli-Mélo les émotions



SENSORIALITÉ

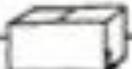
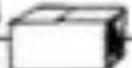


THÉORIE DE L'ESPRIT

C'est la capacité d'un individu à attribuer des états mentaux aux autres (pensées, croyance, sentiments, désirs et intention)

Test de Sully – acquisition à 4,5 ans – Premier niveau – Fausse croyance

Deuxième niveau – 6 – 7 ans - Nathalie pense que Jean pense que ...

<p>Voici Sally.</p> 	<p>Voici Anne.</p> 
<p>Sally a un panier.</p> 	<p>Anne a une boîte.</p> 
  <p>Sally a une bille. Elle met la bille dans son panier.</p>	
	   <p>Sally sort se promener.</p>
 <p>Anne sort la bille du panier et la met dans la boîte.</p> <p>A présent, Sally revient. Elle veut jouer avec sa bille.</p>    <p>Où Sally ira-t-elle chercher sa bille ?</p>	

A. Exemple de fausse croyance de 1^{er} ordre



Maxime range son chocolat dans le placard vert avant d'aller jouer dehors



Quand Maxime est sorti, sa mère déplace le chocolat et le range dans le placard bleu



Maxime rentre à la maison pour goûter.

Condition expérimentale

Maxime va-t-il aller chercher son chocolat ?

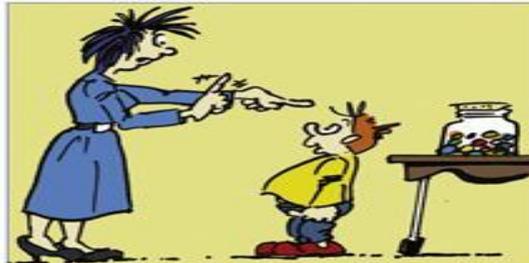
- dans le placard bleu
- dans le placard vert

Condition contrôlée

Où se trouve le chocolat de Maxime ?

- dans le placard bleu
- dans le placard vert

B. Exemple de fausse croyance de 2^e ordre



La maman prévient son fils qu'elle part pour le travail et qu'il ne doit pas prendre de bonbons pendant son absence



Après être sortie, la maman voit son fils par la fenêtre



Lorsque la maman revient, le fils a caché les bonbons dans sa poche.

Condition expérimentale

Si on demande au fils si sa mère sait qu'il a pris des bonbons, que va-t-il répondre ?

- oui
- non

Condition contrôlée

Le fils a-t-il été obéissant ?

- oui
- non

- ❑ Pour « réussir » le test, l'enfant doit indiquer le panier de Sally. Cette réponse est le point de vue de Sally, mais pas celui de l'enfant qui a vu la scène. Si l'enfant spectateur conserve son point de vue, il va dire que Sally pense que la bille a été déplacée. L'indicateur de réussite du test est de pouvoir concevoir que Sally a son propre point de vue. Ce point de vue diffère de la réalité.

- ❑ Cette démarche est à rapprocher du développement de la [théorie de l'esprit](#).

- ❑ Le test de 1985 de l'équipe Baron-Cohen *et al.* donne les résultats suivants :
 - 23 des 27 enfants sans déficience sur le plan clinique (85 %) répondent correctement
 - 12 des 14 enfants ayant un syndrome de Down (86 %) répondent correctement
 - 4 des 20 enfants autistes (20 %) donnent une réponse correcte
 - Les enfants de moins de 4 ans, comme la plupart des enfants autistes (plus âgés), répondent : « la boîte d'Anne », ne semblant pas conscients que Sally ignore que sa bille a été déplacée

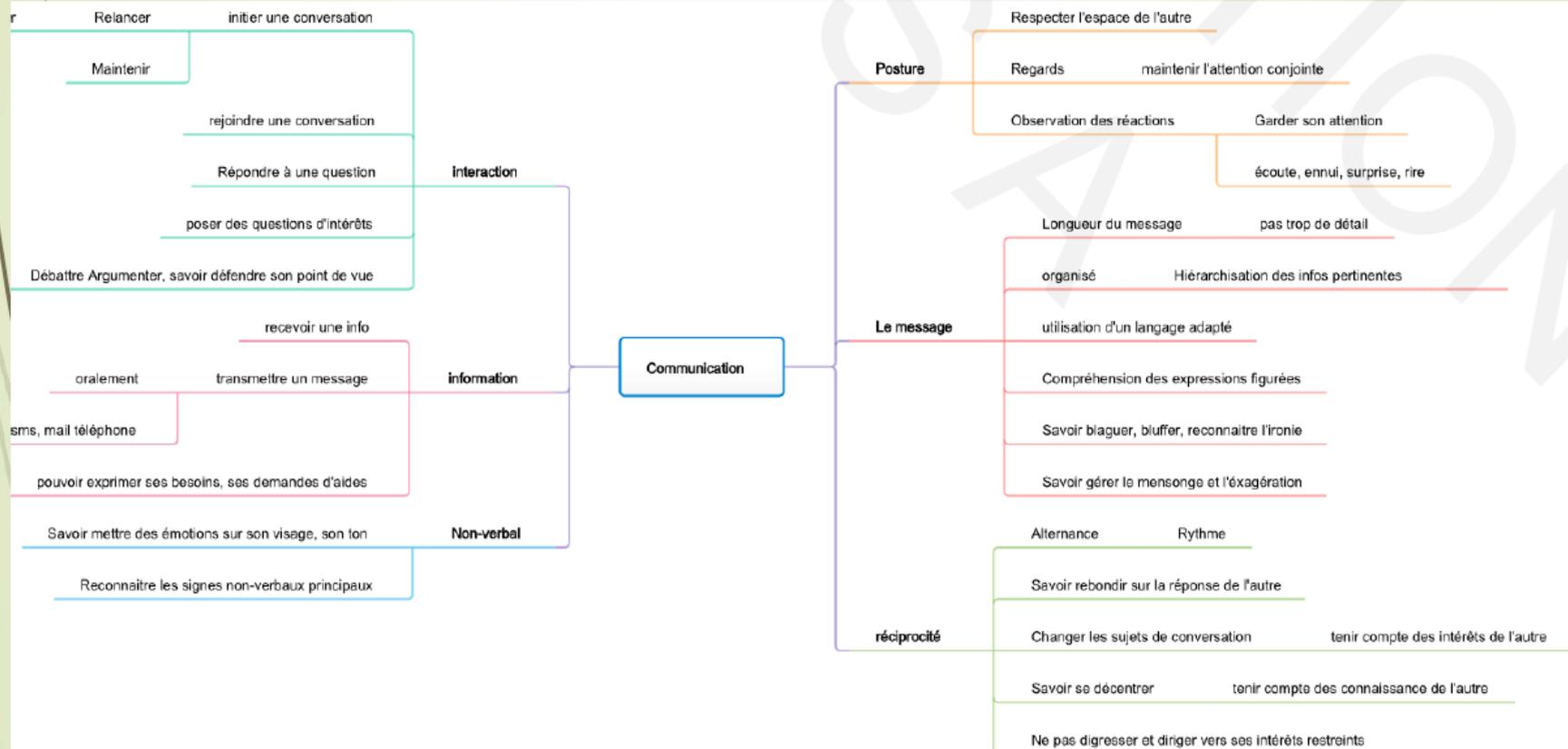
À noter que pour que la réponse de l'enfant soit validée, l'enfant doit avoir aussi répondu correctement à deux questions subsidiaires (*Control Questions*) :

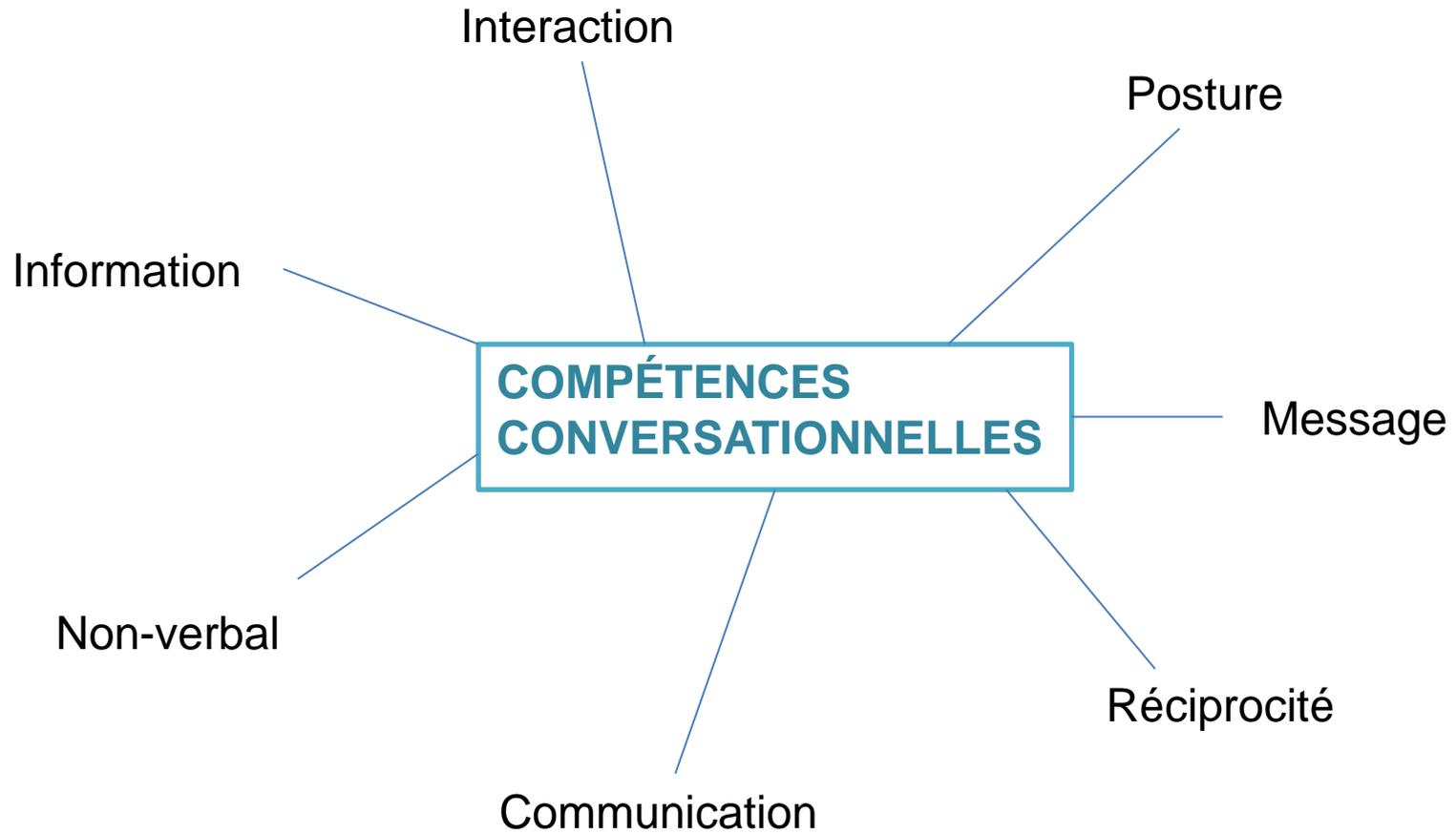
- « Où se trouve la bille ? » (« Where is the marble really? » — *Reality Question*)
- « Où était la bille au début ? » (« Where was the marble in the beginning? » — *Memory Question*)

afin de s'assurer que l'enfant a bien connaissance de l'emplacement actuel de la bille et le souvenir de son emplacement précédent.

COMMUNICATION

Compétences conversationnelles





La communication fait référence à l'acte de partager des informations.

La communication peut être à sens unique ou à double sens.

- exemple de communication à sens unique : une émission que nous écoutons via une chaîne de télévision
- exemple de communication à double sens : une conversation entre un enseignant et un élève

Cependant, la communication ne se limite pas à la langue. Elle peut se faire à l'aide d'images, de gestes, de symboles...

LES OUTILS

JEUX

Façon de parler

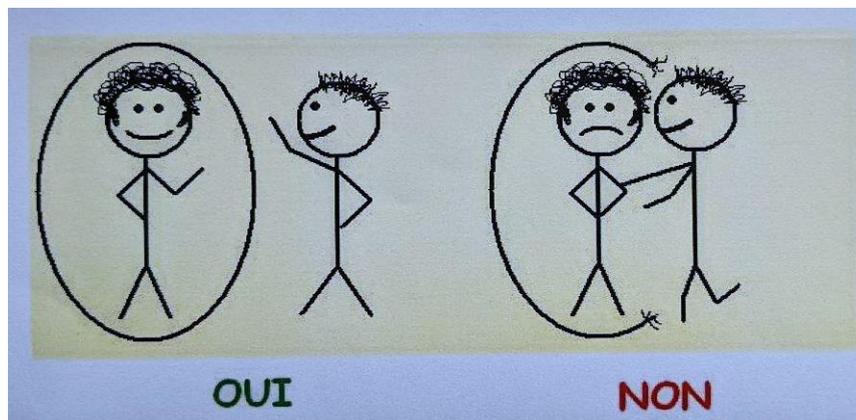
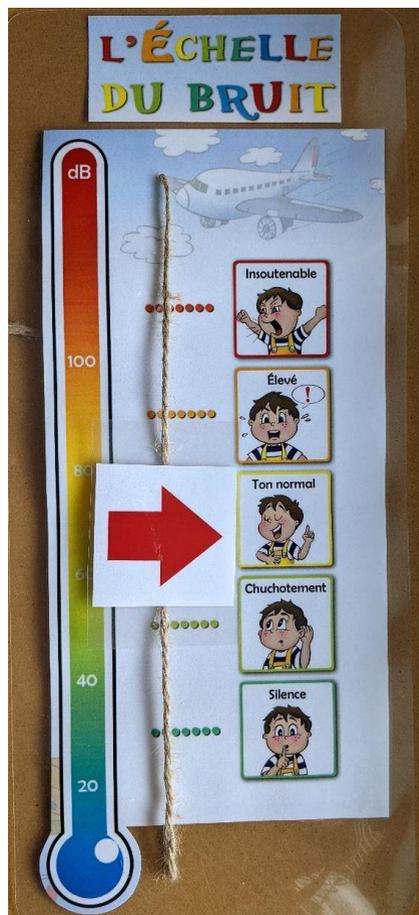


Le jeu des personnalités



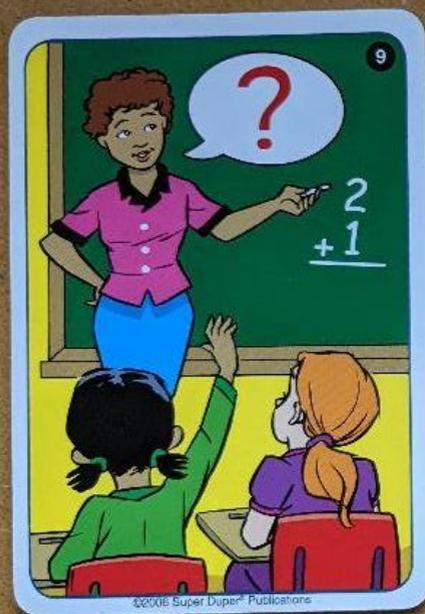
Let's mime





DESSINS
 FICHES
 ECHELLES
 TABLEAUX (possible/pas possible)

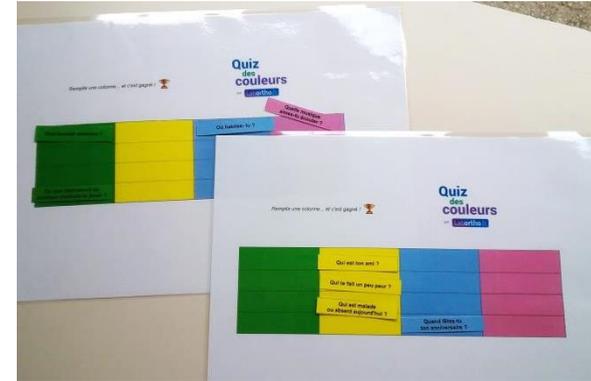
What are they asking ?



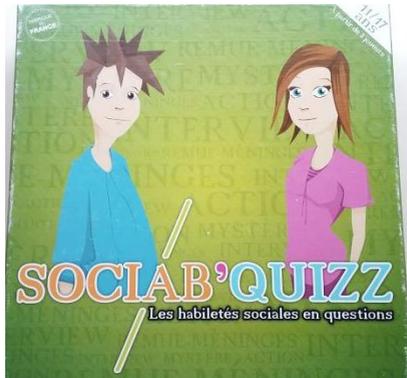
Orion



Quizz des couleurs



Sociab'quizz



Dis-moi tout



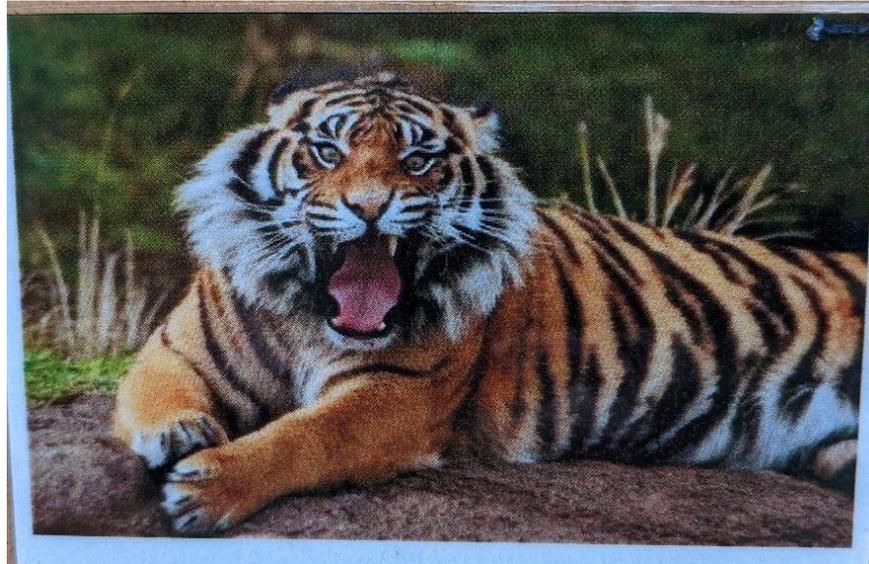
What are they thinking ?



Dico'matik



COHÉRENCE CENTRALE



Capacité à rassembler les différentes informations du contexte pour en extraire un sens général.

Si difficultés :

- Perception des détails et non de la globalité
- Les éléments sont perçus de façon isolée, indépendante
- Le lien entre les éléments et le contexte n'est pas toujours fait
- D'où une difficulté dans la compréhension des situations sociales

Aides :

- Rendre les informations explicites
- Attirer l'attention sur les éléments les + pertinents
- Les faire cheminer dans leur réflexion pour déduire/comprendre les situations

LES OUTILS

Fiches Monfort

AFFICHES

Photos Labortho

AFFICHES

INTERACTION SOCIALE

L'interaction consiste à agir de manière à affecter l'autre.
L'interaction est toujours à double sens.

L'interaction peut être utilisée aussi à travers des gestes.
L'essentiel est qu'il y ait une réponse claire à l'action.
Exemple : Vous attendez le bus. La personne à côté de vous vous sourit. Si vous répondez également avec un sourire, cela devient une interaction.

Pour évoluer dans la société

Interaction sociales (comportement)	émotions	Communication Et langage	
Sourire	Les connaître et les reconnaître	Parler, répondre, initier	Offrir de l'aide
Saluer	Les exprimer	Écouter	Maintenir l'attention
Partager	Exprimer ses besoins	Poser des questions	Langage non verbal
Aider	Attendre son tour	Demander ou recevoir une information	Terminer une conversation
Coopérer	Perdre gagner	Répondre aux questions	Rythme conversation
Complimenter	Accepter un refus	Résolution de conflits	
S'excuser	Tolérer la frustration	Proposer des solutions	
Développer des relations	Se calmer	Négociation/ compromis	
S'adapter à divers lieux, diverses interactions	S'adapter à une situation nouvelle	Se présenter	

Habiletés Sociales
Interactions

Savoir saluer

Savoir les règles de savoir vivre

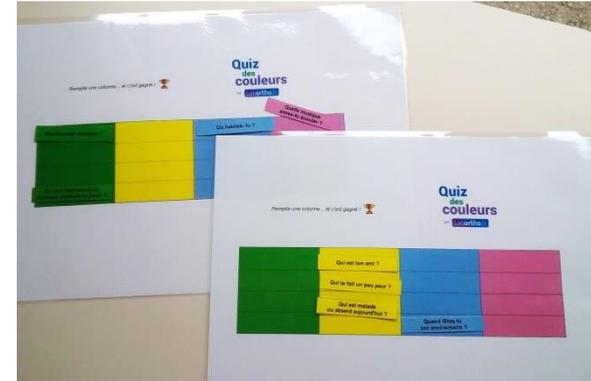
Savoir être avec les autres

Savoir se présenter

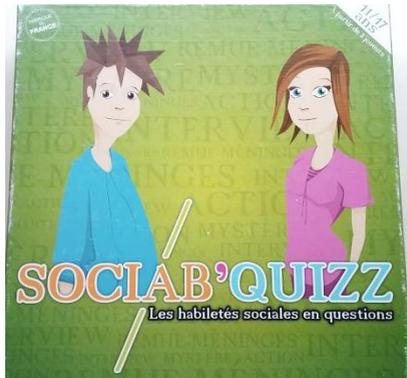
Orion



Quizz des couleurs



Sociab'quizz



Dis-moi tout



FONCTIONS EXÉCUTIVES

Ensemble de processus cognitifs qui permettent d'adapter nos comportements selon le contexte.
Avoir un comportement flexible et adapté, plutôt que de rester rigide.

Difficultés :

- Difficulté de planification, d'anticipation, d'organisation (temporalité)
 - Manque de flexibilité cognitive (gérer les imprévus)
 - Mémoire de travail altérée (pouvoir retenir une info et la comparer à celles déjà rencontrées)
 - Manque d'inhibition des détails
 - Difficulté d'accès à la pensée abstraite
-
- Défaut dans la prise d'initiative : pour initier une conversation, pour initier une action pour aller vers l'autre
 - Enjeux dans les interactions

LES OUTILS

Jeux en général
Mises en situation
Questions Sociab'quizz et Orion

Liste des articles :

- Pour VICTOIRE : du chocolat noir sans sucre



- Pour MARIE-ANGELE : du chocolat blanc



- Pour ZOE : un éclair au chocolat blanc ou à la vanille



- Pour NILA : du pain et du Nutella



- Pour MAXENCE : un éclair au café



Scénarios sociaux

Je veux faire des courses au supermarché pour acheter de quoi faire un goûter avec mes amis

- En entrant dans le magasin, je mets du gel hydro-alcoolique sur les mains.



- Je dis « bonjour » s'il y a quelqu'un à l'accueil.



- Je prends un panier.



- Je vais dans les bons rayons : « chocolats/gâteaux », « pâtisseries »



- Je prends ce qui est marqué sur ma liste :



- Si je trouve l'article : c'est super, je suis content, je le prends et je le mets dans mon panier.



- S'il n'y a pas l'article que je veux, j'en choisis un autre.



- Quand j'ai tous les articles de ma liste dans mon panier, je vais à la caisse où il y a le moins de monde.



- J'attends mon tour calmement.



- Quand c'est à mon tour, je mets une barre sur le tapis de caisse pour ne pas mélanger mes articles avec ceux de la personne qui est devant moi.



- Je pose les articles sur le tapis de caisse dans le calme.



- La caissière prend mes articles puis je les mets dans une poche.



- Je range le panier.



- Je paie mes courses.



- Je dis « au revoir » à la caissière.

AU REVOIR

- Je sors du magasin dans le calme.



J'ai un comportement adapté !

- Si une personne est devant l'article que je veux, j'attends un peu, je peux lui dire « pardon » et me servir ensuite.



PARDON

- Je marche lentement.



marcher

- Je parle doucement.



- Je fais attention aux gens dans le magasin : je ne les cogne pas avec mon panier, je ne cogne pas mon panier contre les rayons.



Pourquoi l'enseignement des Habiletés Sociales ?

- ❑ On sait que la reconnaissance des situations sociales est généralement atypique et ne se fait pas implicitement.
- ❑ Contrairement à nous, l'apprentissage va être nécessaire, il ne se fera pas que par imitation, et ne sera pas inné.
- ❑ Les Habiletés sociales sont nécessaires pour s'insérer dans la société.
Il y a une corrélation : plus les habiletés sociales sont maîtrisées plus l'inclusion en classe ou au travail est bonne.
- ❑ Cela favorise une meilleure connaissance des autres et de soi. Cela protège de la naïveté sociale et des situations négatives.
- ❑ Elles aident à retrouver l'estime de soi.
- ❑ Elles permettent des opportunités.
- ❑ Faire des ateliers c'est permettre d'apprendre en faisant, en jouant. Acquérir des compétences au travers d'expériences positives.
- ❑ Travailler l'engagement social.
- ❑ Garder en tête l'effort qu'ils font sur le plan de la perception, de la communication et l'auto-régulation.
- ❑ Expérimenter pour mieux comprendre. Besoin de routine et de répétition, de VISUEL pour intégrer et généraliser à plusieurs contextes.
- ❑ L'enseignement doit tenir compte du fonctionnement des jeunes. De leurs particularités cognitives, émotionnelles, sensorielles et attentionnelles.

Pré requis aux habiletés sociales	Avant 4 ans	
Communication		
	Intention de communiquer	Mise en place de supports : pecs, makaton, pictos, tablette Passer par l'écrit
	Communication verbale	
	Communication non verbale : <ul style="list-style-type: none"> - Regard - Attention conjointe - Pointage - Tour de rôle - Imitation - Proxémie 	
	Rester avec les autres, faire des activités progressivement	Même pièce, même table, même activité, même objet
Emotions	Identification émotion	
	expression	

	4-7 ans	Ecole clae
Ecoute et habiletés sociales de bases		
	Ecoute des autres personnes Observation de son environnement regard	On répète ce que l'autre a dit Jeux des statues, on observe qui fait quoi Trouver lettre, personnage sur les autres pour former les prénoms Devinette
	Ecoute des consignes	Ecoute et fait Simple consigne, double consigne Devine objet dans la salle, jeux du « je vois »
	Faire ce qui est demandé, Compliance	Jeux de rôle, chacun son tour
	Règles sociales de bases : salutations, merci, attendre avant de parler, pas tous en même temps	Marionnettes, comptine, jeux de faire semblant.
	Faire en même temps que les autres	Des 3,2,1 , œuvre commune, jeux ensemble, rituels
	Être avec les autres, à côté pas tout seul à ses activités	Parc récré, clae
Communication		
	Pragmatique : poser des questions, répondre aux questions Intérêt aux autres	Zone verte, jeux de rôle Marionnettes
	Goûts des autres, intérêts, ressemblances et différences	Supports visuels avec pictos des intérêts de chacun
	Aider les autres, empathie, demander de l'aide	
Contrôle de soi et partage		
	Jouer ensemble, prêter, tour de rôle, perdre gagner	Jeux sociaux, comptine, jeux symboliques
	Jeux libres, partager des scénarios	
	Accepter les changements, les interruptions	
	Règles et discussions sur taper, violence, agression physique ou verbale, moquerie	
Emotions		
	Identifications	Visages adultes, mimes
	Expression	Mimes, théâtre, grimaces
	Régulation	Discussion, exercice
	Réagir aux émotions des autres	Scenarii
Théorie de l'esprit Résolution de problèmes		
	Antécédent et conséquence d'une action	
	Point de vue qui diffère	Accepter que les copains ne veulent pas jouer
	Scenarii sociaux routine	Remettre dans l'ordre

	8-12	Ecole, clae, groupe, transport, rendu monnaie, commerçant, personnes inconnues
Ecoute et habiletés sociales de bases		
	Ecoute et respect des autres	On répète ce que l'autre a dit Jeux des statues, on observe qui fait quoi
	Savoir se présenter, parler de soi devant plusieurs personnes	
	Savoir s'insérer dans un groupe et rejoindre une conversation ou action	Règles implicite, anniversaire copain, goûter chez un ami, parc, récré
	Règles sociales de bases : salutations, merci, attendre avant de parler, pas tous en même temps	Naïveté sociale
	Apprendre à interagir en groupe, aller vers les autres, ne pas rester dans son coin, rythme du groupe	
Communication		
	Pragmatique : intérêt aux autres (poser une question, répondre, relancer, retenir des infos, complimenter, réciprocité, régie de l'échange)	Debout assis, en marchant Ping pong verbal
	Goûts des autres, intérêts, ressemblances et différences	Carnets de préférences, affiches collectives
	Demande d'aide, personne ressource	
	Jeux autour différences, notion solidarité, règles et leurs respects	Qualités et défauts, acceptation
Contrôle de soi et partage		
	Jouer ensemble, tour de rôle, perdre gagner, coopération, collaboration, rivalité challenge	
	Jeux libres, partager des scénarios, inventer des histoires, construire ensemble	
	Apprendre à gérer les conflits, résolution de problèmes lors de différents	Scénettes
	Thématique violence, agression physique et verbale, la moquerie	
	Règles sociales suivant les lieux	
Emotions		
	Identification émotions	Mimer, courir, crier, calme et zen
	Expression émotions : mimique et verbal	Parler de son ressenti
	Stratégie pour gérer anxiété et colère	Valise de solutions
	Réagir émotions des autres	Scénarii sociaux émotionnels
	Gérer les émotions liées à l'amitié (rivalité, exclusivité, jalousie, envie)	
Théorie de l'esprit Résolution de problèmes		
	Problèmes et énigme à résoudre, jeux déduction	What's wrong
	Action ou scène sociale : voir antécédent et suite	what's next, what...
	Théorie esprit niveau plus complexe	Remettre dans l'ordre
	Plannif et organisation dans son quotidien (transport commun, commerce)	

	13-16	
Ecoute et habiletés sociales de bases		
	Savoir se présenter dans différents contextes (entretien d'embauche, soirée)	Jeux de rôles, scénario sociaux
	Définir ce qu'on aime ou pas, ses qualités, ses défauts	
	Apprendre à aller vers les autres de façon appropriée (vendeurs, jeunes, dans une soirée, copains à la récré)	
	Apprendre à réagir en fonction de situations (personne qui aborde, se moque, est collante)	
	Bluffer, blaguer, ironie, humour, second degré (décalé, parodie)	
	Mensonge, différence entre exagération et mensonges	
Communication		
	Parler de soi, partager ses intérêts, poser des questions (relances, intérêts)	
	Pragmatique : savoir écouter une personne, montrer de l'intérêt, réagir en fonction de ce qu'elle dit, résumer son histoire	Jeux de rôle, carnet de conversation, je sais qu
	Goûts des autres, intérêts, ressemblances et différences	Carnet du goût des autres
	Oser parler de ses difficultés, parler de sujets plus intimes	Thèmes liés à l'adolescence
	Loge non verbal et relation avec la conversation	
	Soumettre ses idées, défendre son point de vue, argumenter, débattre	
	Exprimer ses besoins, demandes d'aides	
	Rythme discours et partage du discours	
	Ton, vouvoiement	
Contrôle de soi et partage		
	Suivre le groupe, aller au même rythme que les autres, réagir de façon appropriée	
	Jeux libres, partager des scénarios	
	Cohésion et solidarité, se soutenir, être bienveillant,	
	Ecoute corporelle de l'autre, savoir regarder, toucher, notion de consentement	
Emotions		
	Créer et entretenir une amitié	
	Gérer les conflits relationnels	
	Gérer les émotions lors des relations amicales la jalousie, l'exclusivité, gestion sexualité et désirs	
	Gestion stress et conflits familiaux	
	Consoler, partager une bonne nouvelle	
Théorie de l'esprit Résolution de problèmes		
	Empathie, conséquences de ses actes, responsabilité	
	Travailler en groupe, en équipe	
	Répartir tâches et rôles de manière équilibrée	

Adulte

Savoir travailler en groupe, coopération

Habilités sociales / collègues

Temps repas, temps informel, petites habitudes et règles implicites du lieu de travail

Questions intérêts, attention questions répétitives, intrusives

Vie de couple/ sexualité

Amitié

Citoyenneté : habiletés sociales voisinage, personnel administratif

Vouvoiement / tutoiement

S'insérer dans un groupe de loisirs, une activité sportive

Emettre ses limites

Si vous souhaitez échanger avec nous, vous pouvez nous joindre aux adresses mail suivantes :

mariechantal.bouteiller@ugecam.assurance-maladie.fr éducatrice

emilie.martinybagelet@ugecam.assurance-maladie.fr orthophoniste

Power Point réalisé pour les Journées Inter-Etablissements Epilepsie
Juin 2022