

La compétence sociale et les habiletés sociales

Définition : La compétence sociale est la capacité d'une personne à gérer son comportement, son *affect*¹ et ses habiletés cognitives pour atteindre des buts sociaux qui sont positifs pour elle-même et pour autrui (Waters & Sroufe 1983, Bowen et autres 2003)².

La compétence sociale comprend donc, notamment, un ensemble **d'habiletés sociales** (voir *Grille d'observation des habiletés sociales*).

Les méthodes et techniques pour le développement des habiletés sociales



Un programme d'entraînement aux habiletés sociales efficace doit chercher à atteindre un équilibre entre les techniques de mise à niveau des **connaissances** et celles de leur **mise en pratique** (Gendron 2005, PEC *Pratiquons ensemble nos compétences*).

L'enseignement des connaissances en matière d'habiletés sociales³

Les habiletés sociales font partie d'un processus d'apprentissage comme c'est le cas pour des matières scolaires. Walker et ses collègues (1995) proposent 5 étapes qui se sont avérées particulièrement efficaces pour ce type d'enseignement :



1. décrire le comportement inadéquat;
2. préciser les raisons pour lesquelles on veut modifier ce comportement;
3. décrire le comportement approprié;
4. décrire les composantes du comportement approprié;
5. faire le *modelage*⁴ des composantes du comportement.

La mise en pratique des connaissances

Comme expliqué ci-haut, un programme d'entraînement aux habiletés sociales doit comprendre une partie *mise en pratique*. Celle-ci peut, entre autres, prendre la forme d'un jeu de rôle, d'un jeu coopératif, de techniques d'impact.

- A. **Le jeu de rôle** permet aux adolescents d'explorer les pensées et les émotions d'une autre personne en se comportant, dans un contexte dramatique, comme le ferait cette personne.



¹ Affect : État affectif élémentaire.

² Royer, É., Morand, C., & Gendron, M. (2005). Guide d'introduction au Programme PEC - *Pratiquons Ensemble nos Compétences* : Un programme basé sur les forces des adolescents et de leurs parents. Donnacona, Québec : Centre de santé et de services sociaux de Portneuf.

³ Inspiré de MASSÉ, L., DESBIENS, N., LANARIS, C. *Les troubles du comportement à l'école : Prévention, évaluation et intervention*. Montréal, gaëtan morin éditeur ltée, 2006.

⁴ Démonstration par une mise en situation, un extrait vidéo ou un témoignage qui n'implique pas l'adolescent.

Par exemple :

- ✓ Une mise en situation : [sur les relations amoureuses, à l'école primaire, réagir aux taquineries](#)
- ✓ La réalisation d'un atelier de [théâtre-forum](#).

- B. **Le jeu coopératif** (ou activité coopérative) est un principe de jeu dans lequel tous les joueurs gagnent ou perdent ensemble. Les actions des joueurs doivent donc être menées conjointement pour atteindre un objectif commun.



Par exemple :

- ✓ Activités sportives (descente de rivière en canot), récréatives ([La forêt de maître corbeau](#), [d'Arbre en arbre](#)).
- ✓ [Une coopérative jeunesse de services](#).
- ✓ [Les jeux sportifs](#), [le jeu du tapis](#), [les mains liées](#), jeux [éducatifs](#).
- ✓ Un jeu de « construction » d'un objet à partir d'éléments disparates : [Apollo 13](#).
- ✓ Initiation à la survie en forêt en période hivernale et nuitée dans un igloo :



http://www.vercors-expe.com/ecoles/gurla_montagne_pedagogique_igloo.htm
<http://www.sepaq.com/pg/bic/fr/hebergement.html>
<http://www.sepaq.com/pg/bic/fr/>

- C. **La technique d'impact** consiste en l'utilisation d'objets, de modes d'expressions ou de mouvements à des fins thérapeutiques en psychothérapie⁵.

Par exemple :

- ✓ [L'élastique](#) : gestion du stress.
- ✓ [L'illustration](#) : favoriser l'expression de soi.
- ✓ [La boîte à musique](#) : ralentir son rythme et ses gestes.

Pour davantage de vidéos :



Pour du matériel gratuit, visitez le site web de [l'Académie impact](#)

Quelques programmes d'entraînement aux habiletés sociales :

- ✓ Guide d'implantation des programmes d'habiletés sociales et de résolution de conflits en milieu scolaire
<http://www.preventionscolaire.ca/doc/implantation.pdf> voir le répertoire à partir de la page 25.
- ✓ L'enseignement des habiletés sociales au primaire et au secondaire :
<http://cqjdc.org/wp/liens-et-documents/un-petit-coup-de-pouce/>
- ✓ Programme PEC / Pratiquons Ensemble nos Compétences : *Le programme du volet scolaire est disponible dans son intégralité au département de TÉS.*

⁵ <http://www.linternaute.com/dictionnaire/fr/definition/technique-d-impact/>

