

**HABILETÉS SOCIALES**  
SUGGESTIONS DE THÈMES À DÉVELOPPER

Thème de la rencontre	Objectifs visés
<b>Se présenter</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Donner de l'information générale sur soi-même : nom, âge, date de naissance, adresse, no téléphone, activité de jour, etc.</li> <li>- Être en mesure de décrire ses intérêts, ses goûts : activités, aliments, émissions de télé, musique, etc.</li> <li>- Parler de ses capacités, de ses difficultés</li> <li>- Comprendre l'importance de soigner son apparence</li> <li>- Comprendre et accepter les différences individuelles</li> <li>- ...</li> </ul>
<b>Initier et maintenir l'interaction</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Établir un contact visuel</li> <li>- Attirer l'attention de façon appropriée</li> <li>- Saluer correctement (arrivée, départ)</li> <li>- Reconnaître les signes non-verbaux indiquant l'attention ou l'inattention (chez l'interlocuteur)</li> <li>- Toucher gentiment et adéquatement</li> <li>- Ne pas interrompre</li> <li>- ...</li> </ul>
<b>La conversation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utiliser des façons adéquates pour initier la conversation</li> <li>- Être attentif et à l'écoute de l'autre</li> <li>- Respecter le tour de parole</li> <li>- Rester dans le sujet</li> <li>- Faire un compliment</li> <li>- ...</li> </ul>
<b>Les émotions (1)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifier et reconnaître les émotions (agréables et désagréables)</li> <li>- Comprendre les différentes manifestations des émotions (physiques et comportementales)</li> <li>- Développer des façons appropriées d'exprimer ses émotions</li> <li>- Comprendre comment gérer ses émotions</li> <li>- Comprendre les sentiments des autres</li> <li>- ...</li> </ul>
<b>Les émotions (2)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifier les émotions vécues lors de différentes situations sociales</li> <li>- Identifier et gérer les signes d'anxiété</li> <li>- Contrôler sa colère et sa peine...les stratégies à utiliser</li> <li>- Réagir aux imprévus</li> <li>- Réagir aux interdits</li> <li>- Se familiariser avec quelques techniques de relaxation</li> <li>- ...</li> </ul>

Thème de la rencontre	Objectifs visés
<b>Types de relations</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifier les personnes qui font partie de mon réseau (cercles sociaux)</li> <li>- Comprendre les types de relations et les distances relationnelles</li> <li>- Comprendre les comportements appropriés pour chaque type de relations</li> <li>- ...</li> </ul>
<b>Être un bon ami</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprendre l'importance de l'amitié</li> <li>- Connaître les qualités d'un bon ami</li> <li>- Entretenir une amitié : les mots et les gestes qui font du bien (et ceux à éviter)</li> <li>- Exprimer son affection de façon adéquate</li> <li>- Garder un secret</li> <li>- ...</li> </ul>
<b>Les règles sociales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaître et utiliser les formules de politesse : merci, svp, pardon, etc.</li> <li>- Comprendre le tour de rôle</li> <li>- Comprendre le partage</li> <li>- Connaître les comportements appropriés en public – en privé</li> <li>- ...</li> </ul>
<b>Résolution de problèmes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Quand demander de l'aide et à qui?</li> <li>- Je m'en vais quand...</li> <li>- Réagir aux taquineries</li> <li>- Réagir à la frustration, aux échecs et aux difficultés</li> <li>- Réagir à la critique</li> <li>- Quoi faire quand on fait une erreur</li> <li>- ...</li> </ul>
<b>Consolidation et évaluation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bref retour sur les apprentissages</li> <li>- Activité de groupe permettant de mettre en pratique les habiletés enseignées</li> <li>- Auto-évaluation de ses apprentissages par le participant</li> <li>- Post-test sur les habiletés sociales</li> <li>- ...</li> </ul>

**À noter :**

- C'est l'évaluation des besoins des participants qui permet de déterminer les objectifs à prioriser.
- Il faut considérer que certains thèmes peuvent être abordés plus rapidement ou encore être abordés de façon plus détaillée (considérer le niveau de difficulté des apprentissages à faire).
- Selon les besoins ou les caractéristiques des participants, certains thèmes doivent être abordés à plusieurs reprises, avec différents types d'activités pour s'assurer de la rétention des informations.