

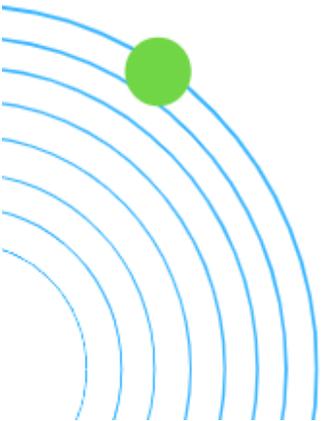
MALLETTE DES HABILITÉS SOCIALES



JOURNÉE NORMANDE RÉHAB— LA RÉHAB EN PRATIQUE

Jeudi 16 juin 2022

Evreux



APEI de la Région Dieppoise



Présentations



**Maryline
GOUGEON**

Neuropsychologue

Plateforme de Services et de
Répét du territoire dieppois



**Nathalie
LABUSSIÈRE**

Educatrice

Atelier de jour



**Baptiste
PANNIER**

Psychologue

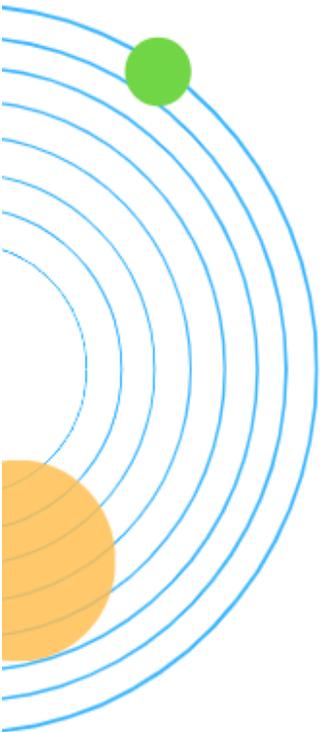
SESSAD



**Marie-Laure
PELTIER**

Psychologue

Atelier de jour et ESAT



Les compétences psychosociales ou habiletés sociales (la santé en action, 2003)

COMPETENCES SOCIALES	COMPETENCES EMOTIONNELLES	COMPETENCES COGNITIVES
ECOUTE EMPATHIE COOPERATION	IDENTIFIER LES EMOTIONS	SAVOIR RESOUDRE DES PROBLEMES SAVOIR PRENDRE DES DECISIONS
SAVOIR RESOUDRE DES CONFLITS	COMPRENDRE LES EMOTIONS	S'AUTO-EVALUER POSITIVEMENT
SAVOIR S’AFFIRMER & RESISTER A LA PRESSION SOCIALE	REGULER LES EMOTIONS	PENSEE CRITIQUE
SAVOIR DEMANDER DE L’AIDE	GERER SON STRESS	PENSEE CREATIVE

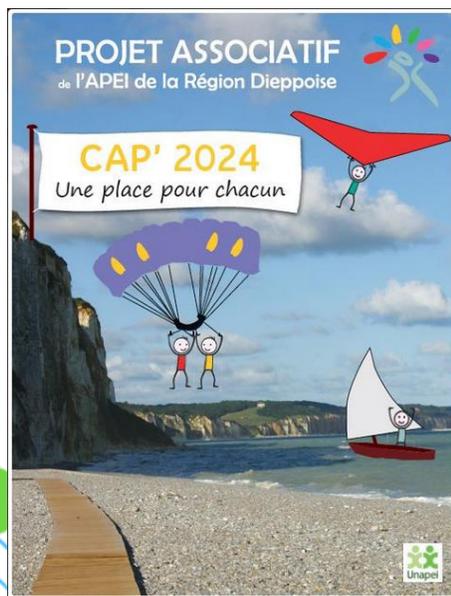




Pourquoi travailler les habiletés sociales avec notre public ?



Le projet de la mallette des habiletés sociales



✓ Projet associatif APEI : autodétermination, autonomie, inclusion, bien-être ...

✓ Fin 2019 : appel à projet



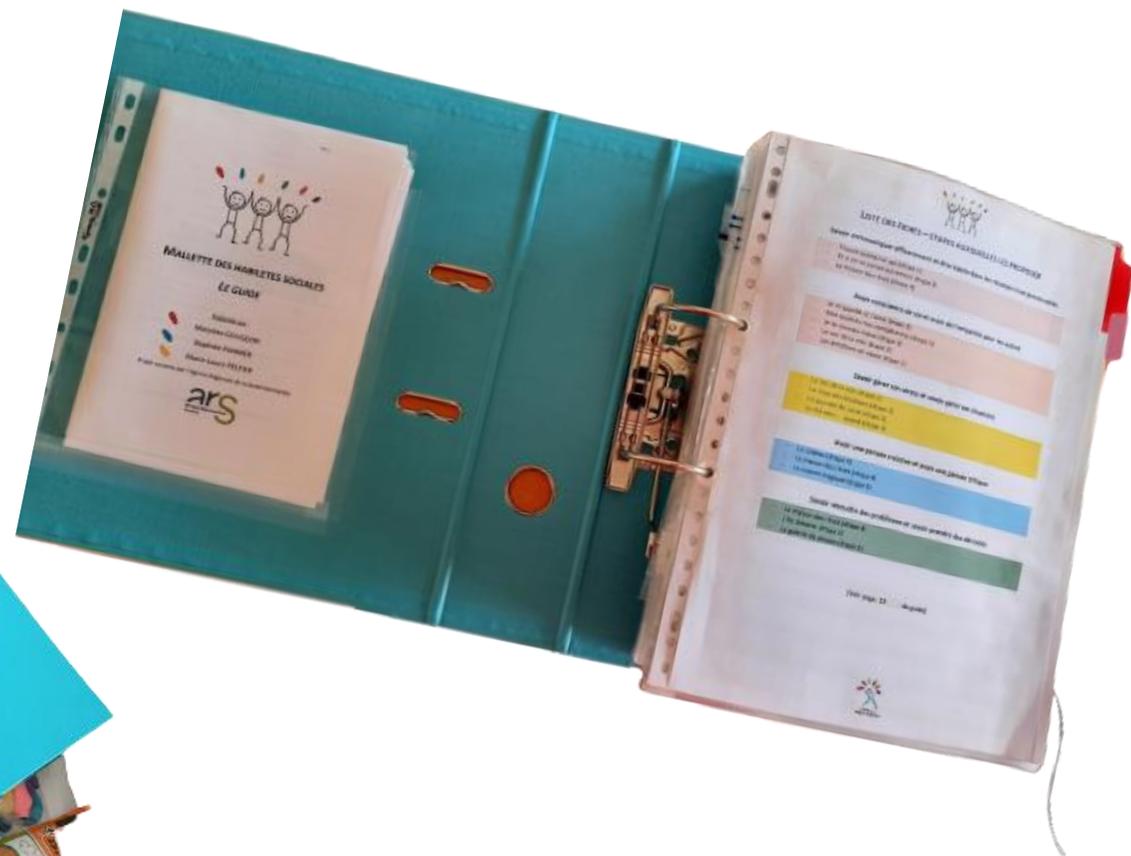
✓ Travail avec l'Œuvre Normande des Mères (ONM)



✓ Adaptation libre de 15 fiches du Cartable des Compétences Psychosociales (IREPS Pays de la Loire)



Le contenu de la mallette des habiletés sociales



Le contenu de la mallette des habiletés sociales

LISTE DES FICHES – ÉTAPES AUXQUELLES LES PROPOSER



MALLETTE DES HABILITES SOCIALES

LE GUIDE

Elaborée par :



Maryline GOUGEON

Baptiste PANNIER

Marie-Laure PELTIER

Projet soutenu par l'Agence Régionale de la Santé Normandie



Savoir communiquer efficacement et être habile dans les relations interpersonnelles

- Trouve quelqu'un qui (étape 1)
- Et si on se parlait autrement (étape 3)
- La maison des rêves (étape 4)

Avoir conscience de soi et avoir de l'empathie pour les autres

- Je m'appelle et j'aime (étape 1)
- Mes qualités mes compétences (étape 1)
- Je te connais mieux (étape 1)
- Le ton de la voix (étape 2)
- Les émotions en mime (étape 2)

Savoir gérer son stress et savoir gérer ses émotions

- Le ton de la voix (étape 2)
- La roue des émotions (étape 2)
- La journée de Lucie (étape 2)
- Je me sens ... quand (étape 3)

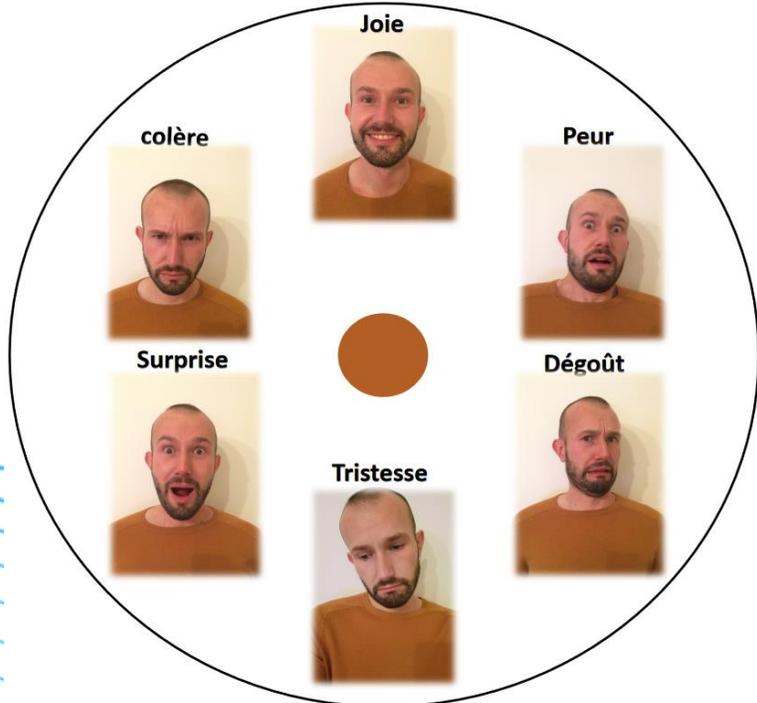
Avoir une pensée créative et avoir une pensée critique

- Le cadeau (étape 4)
- La maison des rêves (étape 4)
- Le crayon magique (étape 5)

Savoir résoudre des problèmes et savoir prendre des décisions

- La maison des rêves (étape 4)
- L'île déserte (étape 5)
- La galerie de photos (étape 5)

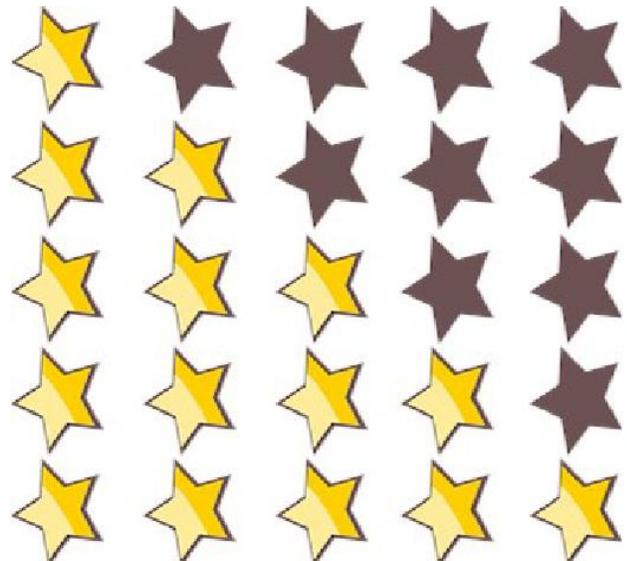
Le contenu de la mallette des habiletés sociales



Des roues des émotions



Des outils pour exprimer comment je me sens



Des outils d'évaluation de la séance

La mallette des habiletés sociales – Le site

<https://mallettehabiletessocialesapeidieppe.webador.fr/>



Mallette des habiletés sociales

ACCUEIL

COMMUNICATION / RELATION ▼

CONSCIENCE DE SOI / EMPATHIE ▼

STRESS / EMOTIONS ▼

PENSÉE CRÉATIVE / PENSÉE CRITIQUE ▼

PROBLÈMES / DÉCISIONS ▼

LES POCHETTES - OUTILS TRANSVERSAUX ▼

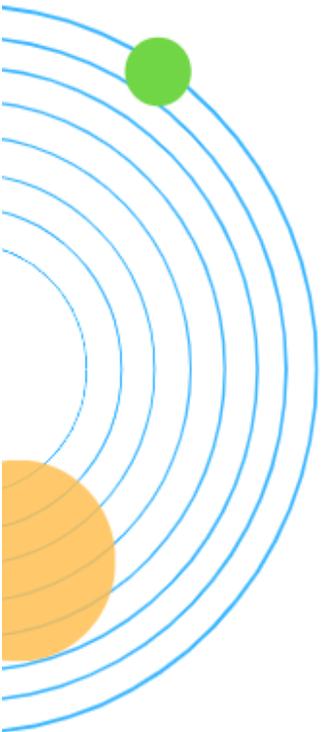
CONTACTS ET COMMENTAIRES

Les fiches outils de la mallette ont été inspirées et librement adaptées de l'IREPS Pays de la Loire - [Cartable des compétences psychosociales](#)

Vous trouverez ici la version numérique de tous les outils adaptés pour la mallette des habiletés sociales.

Les fiches d'activités de la mallette

Quelques exemples



Les fiches outils – exemples

JE M'APPELLE ET J'AIME

 **COMPETENCE GENERALE :** Conscience de soi/ Empathie pour les autres

 **HABILETE SOCIALE TRAVAILLEE :** Identité- Goût- Passions-Empathie

 **OBJECTIFS :**

- S'exprimer devant les autres
- Se présenter en partageant un goût personnel
- Découvrir les goûts des autres
- Découvrir des points communs entre participants

 **NOMBRE MAXIMUM DE PARTICIPANTS :** INDIFFERENT

 **DUREE :** 15 mn

 **Matériel :**
Cartes pour la variante 2

Mise en situation

Les participants s'installent en cercle. L'animateur se déplace et indique : « les uns après les autres nous allons au milieu du cercle pour dire quelque chose que nous aimons, une chose que nous avons envie de partager avec les autres pour qu'ils nous connaissent mieux ».

Exemple : Comme je suis au milieu du cercle je commence je m'appelle Charlotte et j'aime lire des BD, on parle de nos goûts.

Ensuite quelqu'un d'autre qui aime la même chose peut se lever et aller au milieu du cercle et reprend « Je m'appelle ... et j'aime... » ainsi de suite jusqu'à ce que tout le monde soit passé.

Variante 1 (pour travailler l'écoute, l'empathie et la mémoire) : Il peut y avoir un deuxième tour en reprenant ce qui a été dit ou les personnes se déplacent vers leurs camarades, collègues et disant « Tu t'appelles... et tu aimes... ».

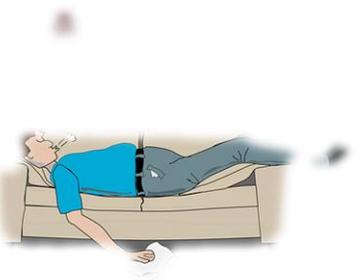
Variante 2 (Avec une guidance visuelle ou pour les plus jeunes) : Mettre au milieu du cercle des images représentant des objets, des activités, des aliments ... Les participants qui viennent au centre choisissent une image de quelque chose qu'ils aiment et peuvent faire un commentaire.

Variante 3 (pour un travail de valorisation) : Remplacer la formulation par « Je m'appelle ... et je sais bien faire ... ».

Prise de conscience et analyse

- « Comment vous sentez-vous ? »
- « Avez-vous aimé cette activité ? Qu'est-ce que vous avez aimé ? Qui n'a pas aimé ? Qu'est-ce que vous n'avez pas aimé ? »
- « A votre avis, qu'est-ce que cette activité permet ? »

S'exprimer devant les autres, se présenter en partageant un goût personnel, de s'écouter et de partager des points communs.



Les fiches outils – exemples

TROUVE QUELQU'UN QUI

 **COMPETENCE GENERALE :** Communication

 **HABILETE SOCIALE TRAVAILLEE :** Aide et obstacle à la communication

 **OBJECTIFS :**

- Expérimenter une situation de communication
- Identifier quelques freins et moteurs à la communication

 **NOMBRE MAXIMUM DE PARTICIPANTS :** INDIFFERENT

 **DUREE :** 25 mn

Mise en situation

Distribuer la grille « Trouve quelqu'un qui... » de votre choix. Il y a 3 grilles différentes, vous pouvez donner les mêmes pour chaque participant ou pas.

Consigne : « remplir la grille en trouvant des personnes du groupe qui correspondent à chaque case »

Suggérer de se déplacer, d'aller questionner les autres personnes du groupe afin de remplir la grille (l'animateur peut également être participant).

Lire les cases à haute voix, indiquer aux participants qu'ils peuvent venir vers vous tout au long de l'atelier pour lire les cases ou écrire les prénoms.

Ajouter les consignes suivantes selon les objectifs, le nombre de participants et le temps disponible :

- Le jeu est terminé quand quelqu'un a rempli toutes les cases de sa grille avec des prénoms de personnes différentes
- Le jeu est terminé quand tout le monde a rempli sa grille entièrement avec des prénoms différents
- Ne pas noter un prénom sans avoir consulté la personne concernée

Prise de conscience

Animer un échange à partir des questions suivantes :

- « Qu'avez-vous ressenti pendant cette activité ? Qu'est-ce que vous avez trouvé agréable ? Désagréable ? »

Les fiches outils – exemples

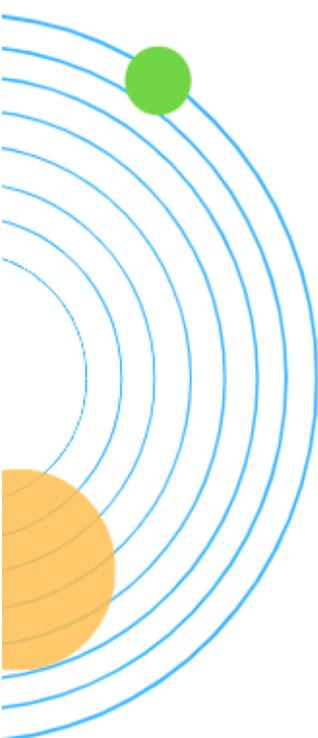
- « Comment vous y êtes-vous pris pour remplir votre grille ? »
- « Qu'est-ce qui selon vous a favorisé ou non l'échange, la communication ? »
- « Avez-vous observé différentes manières de s'adresser à l'autre ou de lui répondre ? Lesquelles ? »

Relever et compléter les moyens utilisés pour communiquer : aller vers l'autre, se déplacer vers lui, l'écouter, se regarder, parler pour demander, pour répondre...

Synthèse et généralisation

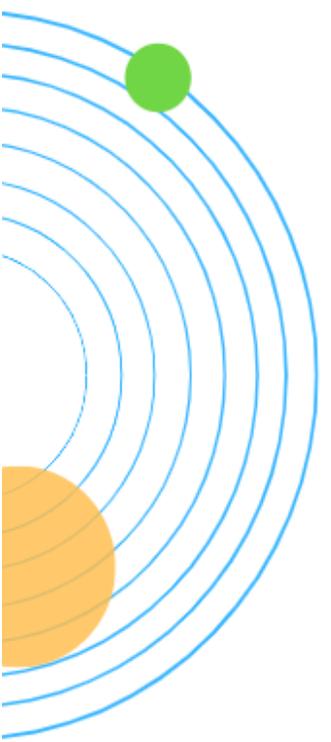
La communication met en jeu plusieurs personnes qui envoient ou reçoivent un message.

- « En général, qu'est-ce qui peut vous aider à bien communiquer ? » Exemples : s'écouter, ne pas se couper la parole / attendre son tour, parler de façon claire, calme et avec respect ...
- « En général, qu'est-ce qui peut vous gêner pour bien communiquer ? » Exemples : la gêne, la peur du jugement, un ton agressif, le fait que tout le monde parle en même temps ...



Les fiches outils – exemples

Trouve quelqu'un qui ...

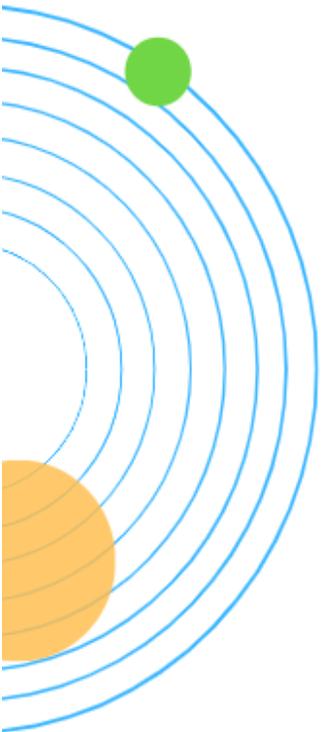


<p>Fait de la musique</p> 	<p>Sait faire des grimaces</p> 	<p>N'a pas de télévision à la maison</p> 
<p>A fêté son anniversaire il n'y a pas longtemps</p> 	<p>Est généreux</p> 	<p>Dessine très bien</p> 

Les fiches outils – exemples

Trouve quelqu'un qui ...

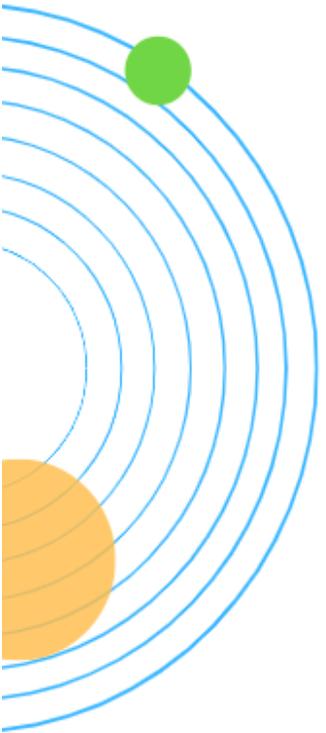
<p>A un animal chez lui</p> 	<p>A beaucoup d'humour, aime les blagues</p> 	<p>A beaucoup de frères et sœurs</p> 
<p>N'a jamais eu d'os cassé</p> 	<p>Est né loin d'ici</p> 	<p>Aime les crevettes</p> 



Les fiches outils – exemples

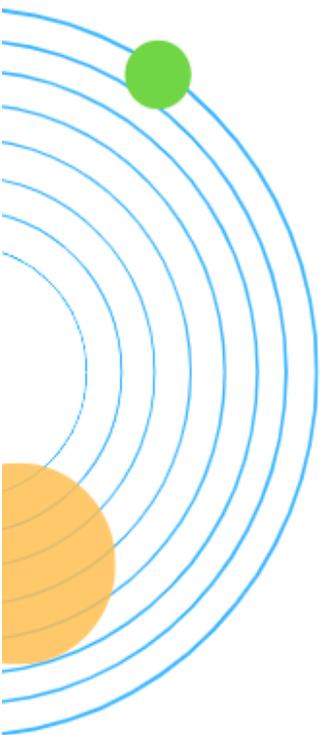
Trouve quelqu'un qui ...

<p>Aime les épinards</p> 	<p>Est toujours gentil</p> 	<p>A fait son lit ce matin</p> 
<p>Chante bien</p> 	<p>Pratique un sport</p> 	<p>Adore cuisiner</p> 



La mallette des habiletés sociales en pratique

Retours d'expériences



Retours d'expériences



La météo des émotions



Merci à Cédric, Thomas, Blandine, Marianne, Alison, Anthony et Matthieu !



La sélection de l'activité



Savoir faire un choix individuel et l'expliquer devant le groupe

Argumenter son choix devant les autres



Savoir faire un choix en groupe, débattre, confronter les avis pour trouver un accord



Témoignages



Marianne

« On apprend à s'écouter nous-même déjà, et écouter les autres. »
« Parler, c'est avoir un soulagement et mieux se comprendre. »



Alison

« Ca nous apprend à plus communiquer. »



Thomas

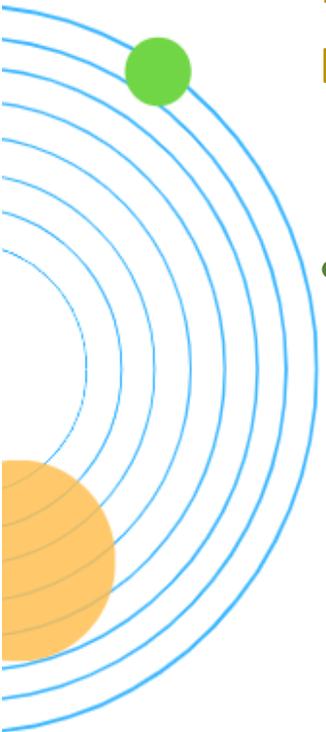
« J'apprends à canaliser ma colère. Moi par exemple, je me mets à lever la voix et à froncer des sourcils parait-il, mais je ne m'en rends pas spécialement compte. »

Conclusion

- Outil simple, adaptable en fonction du public et du contexte et en constante évolution : **Laissez libre court à votre créativité !!**

N'hésitez pas à nous faire part de vos retours d'expériences avec la mallette ! (contacts sur le site)

- Prochainement : un questionnaire d'observation





Merci pour votre attention !

Questions et échanges



designed by freepik

