



Accompagner mon enfant dans le développement de sa compétence sociale

Présentation au CCSEHDAA

30 septembre 2019

Mélissa Latulipe, Julie Poirier et Geneviève Robberts



Présentation des animatrices

- Mélissa Latulipe, psychoéducatrice à l'école secondaire de la Cité-des-Jeunes
- Julie Poirier, psychoéducatrice au service les Étincelles SEJ
- Geneviève Robberts, agente de développement pour la promotion et la prévention des saines habitudes de vie SEJ

Qu'est-ce que la compétence sociale?

- Sociabilité, habiletés sociales, comportements positifs, compétence émotionnelle, intelligence émotionnelle, estime de soi, compétences psychosociales, attentes comportementales ne sont que quelques-unes des nombreuses expressions utilisées pour décrire **la capacité d'une personne à gérer ce qu'elle ressent, ce qu'elle pense et ce qu'elle fait** pour jouer son rôle, au sein d'un groupe, dans un milieu aux règles et exigences spécifiques.



Pour nous, la compétence sociale :

- s'apprend et s'enseigne;
- est soutenue par le développement du langage oral;
- gagne à être développée dans une perspective multiniveau impliquant la prévention, la collaboration de l'équipe-école et une vision partagée de ce qui doit être développé chez l'enfant/l'élève;
- gagne à être développée dans une perspective systémique par l'équipe-école et ses partenaires.

Référentiel sur la compétence sociale

➤ Définition :

Capacité d'une personne à gérer ce qu'elle ressent, ce qu'elle pense et ce qu'elle fait pour jouer son rôle au sein d'un groupe, dans un milieu aux règles et exigences spécifiques (Inspirée de Waters et Sroufe, 1983 et Masten et al., 1995).

➤ 6 compétences à développer :

- 1. Communiquer
- 2. Gérer des émotions
- 3. Faire preuve d'empathie
- 4. S'engager dans une collaboration
- 5. Régler des conflits
- 6. S'affirmer

Référentiel sur la compétence sociale

1. COMMUNIQUER

- Exprimer ses goûts, ses idées, ses émotions et ses besoins
- Faire des demandes et poser des questions pour répondre à ses besoins
- Recevoir et comprendre des consignes ou des informations
- Connaître et utiliser le langage lié aux conventions sociales (salutations, formules de politesse, ...)
- Participer à une conversation

2. GÉRER DES ÉMOTIONS

- Identifier les émotions de base : joie, tristesse, peur, colère
- Nommer ses propres émotions et identifier ses besoins physiques, cognitifs, affectifs et sociaux de base
- Identifier les émotions d'une autre personne
- Utiliser des moyens pour gérer ses émotions afin de répondre à ses besoins

3. FAIRE PREUVE D'EMPATHIE

- Écouter les autres
- Faire la différence entre ses émotions et celles des autres
- Comprendre les émotions des autres
- Comprendre les besoins des autres
- Reconnaître l'unicité de chaque être humain

4. S'ENGAGER DANS UNE COLLABORATION

- Connaître et respecter les règles de vie de groupe
- Manifester des gestes d'ouverture aux autres
- S'engager dans une activité ou un projet
- Concilier ses intérêts, ses habiletés et ses besoins à ceux des autres

5. RÉGLER DES CONFLITS

- Être en maîtrise de soi
- Définir le problème
- Réfléchir aux solutions possibles
- Mettre en application la solution choisie
- Faire un retour réflexif sur le conflit et la solution mise en place

6. S'AFFIRMER

- Exprimer son unicité tout en respectant celle des autres: forces, limites, valeurs, opinions et droits
- Formuler une demande
- Formuler un refus
- Émettre une critique constructive
- Justifier ses choix

1. Communiquer

- Exprimer ses goûts, ses idées, ses émotions et ses besoins
- Faire des demandes et poser des questions pour répondre à ses besoins
- Recevoir et comprendre des consignes ou des informations
- Connaître et utiliser le langage lié aux conventions sociales (salutations, formules de politesse, ...)
- Participer à une conversation



1. Communiquer... à l'école

Au primaire:

- L'utilisation de tous les moments de vie en classe (vécu partagé):
 - Routines, causerie du matin, jeux libres, chansons, jeux symboliques, etc.
- Lecture interactive, lecture répétée d'un album par l'enseignant, le cercle de lecteurs (discussion de groupe, appréciation d'un livre).
- Discussion en petit groupe, présentation personnelle (discours descriptif), le conseil de coopération et l'oral réflexif (une question générale posée au groupe, ex : pourquoi une collation santé le matin?).
- Enseignement explicite des formules de salutations et de politesses, de comment faire une demande, etc.

1. Communiquer... à l'école

Au secondaire :

Communiquer en classe, communiquer dans les salles de regroupement, lors des pauses ou lors des activités parascolaires...

- L'accueil des élèves à l'entrée de leur classe de cours;
- Développer la communication à l'aide de sous-groupes animés par des intervenants;
- La communication lors des présentations orales;
- L'implication des élèves dans divers comités parascolaires.

1. Communiquer... à la maison



Pour favoriser le développement de la communication de votre enfant :

► Prévoir des moments en famille pour raconter sa journée, discuter et échanger des idées

- Poser des questions ouvertes et précises
- Écouter et répondre aux questions de l'enfant
- Permettre à l'enfant d'exprimer sa pensée jusqu'au bout et dans ses mots
- Faire préciser à l'enfant son idée, au besoin
- Faire respecter le sujet de conversation
- Faire respecter le tour de parole

► [Ateliers de stimulation du langage](#) de la Maison de la famille de Vaudrevil-Soulanges

2. Gérer des émotions

- Identifier les émotions de base : joie, tristesse, peur, colère
- Nommer ses propres émotions et identifier ses besoins physiques, cognitifs, affectifs et sociaux de base
- Identifier les émotions d'une autre personne
- Utiliser des moyens pour gérer ses émotions afin de répondre à ses besoins



2. Gérer des émotions... à l'école

Au primaire:

- Utilisation de tous les moments de vie en classe (vécu partagé):
 - Routine, causerie, jeux symboliques, jeux de table, ateliers divers.
- Enseignement explicite des émotions (les reconnaître, les mimer, etc.).
- Utilisation de programmes d'intervention universelle (La trousse d'Étincelle, Vers le pacifique, Se faire des amis et les garder, Mieux gérer sa colère, Des amis pour la vie, etc.)
- Utilisation de la littérature jeunesse (lecture interactive).
- Conseil de coopération.
- En sous-groupe: ateliers sur les émotions, la gestion de ces dernières.

2. Gérer des émotions... à l'école

Au secondaire:

En contexte de suivi individuel ou de sous-groupes, nous pouvons travailler la saine gestion des émotions:

- Le travail sur les émotions dites plus complexes;
- L'identification de nos émotions et l'utilisation des moyens pour les gérer;
- Soutien au jeune dans l'identification de ses propres stratégies.

2. Gérer des émotions... à la maison



Portrait sommaire du développement socioémotionnel des jeunes :

4 ans à 6 ans :

Je distingue et j'exprime les émotions simples lorsque je les ressens.

6 ans à 8 ans :

Je fais preuve d'autocontrôle dans les situations normales de classe.

8 à 10 ans :

Je me soucie d'exprimer correctement ma pensée. Je reconnais que d'autres personnes peuvent avoir une interprétation différente de la mienne.

10 à 12 ans :

Je distingue bien la gradation dans mes sentiments et les sentiments complexes comme l'embarras, la honte et la culpabilité.

12 à 14 ans :

Ma capacité à réguler mon comportement et mon stress n'est pas encore à son plein potentiel.

14 à 17 ans :

Je suis plus à même d'utiliser des stratégies rationnelles pour autoréguler mes émotions, gérer mon stress et ajuster mes attitudes.

2. Gérer des émotions... à la maison



Pour favoriser la gestion des émotions de votre enfant :

- Donner l'exemple.
- Mettre des mots sur les émotions observées.
- Prendre ses émotions au sérieux.
- L'aider à reconnaître les émotions: [Affiche des émotions](#)
- Utiliser un thermomètre des émotions.
- Référer votre adolescent sur Tel-Jeunes [Tel-Jeunes - Bien gérer tes émotions](#)

3. Faire preuve d'empathie

- Écouter les autres
- Faire la différence entre ses émotions et celles des autres
- Comprendre les émotions des autres
- Comprendre les besoins des autres
- Reconnaître l'unicité de chaque être humain



3. Faire preuve d'empathie... à l'école

Au primaire:

- L'utilisation de tous les moments de vie en classe (vécu partagé):
 - Routines, causerie du matin, lecture interactive, discussion de groupe, jeux libres, jeux symboliques, etc.
- Lecture interactive, lecture répétée d'un album par l'enseignant, l'utilisation d'allégorie.
- L'utilisation de l'oral réflexif
- Les activités du SASEC
- Certains programmes d'intervention universelle (Vers le pacifique, On ne joue pas avec nos droits, gang de choix)

3. Faire preuve d'empathie... à l'école

Au secondaire:

- Comprendre les comportements de nos jeunes;
- Développer l'empathie lors des situations de résolution de conflits ou d'intimidation;
- Développer l'empathie dans un contexte multiculturel.

3. Faire preuve d'empathie... à la maison



Portrait sommaire du développement socioémotionnel des jeunes :

4 ans à 6 ans :

- J'intériorise que je suis un garçon ou que je suis une fille. Je cherche à situer ma place au sein de la famille.

6 ans à 8 ans :

- J'adopte des comportements moins égocentriques et je manifeste du plaisir à partager.

8 à 10 ans :

- Je cherche à me définir et je reconnais que d'autres personnes peuvent avoir une interprétation différente de la mienne.

10 à 12 ans :

- Je suis conscient de mes divers rôles sociaux : élève, grand frère, meilleure amie, etc.

Pour développer l'empathie chez votre enfant :

- Être un modèle : rester sensible à ses émotions.
- Lorsque votre enfant est témoin d'une situation, lui demander comment il se sentirait si la même chose lui arrivait.
- Demander à votre enfant de vous rendre service ou à aider un enfant plus petit et le valoriser.
- Utiliser la [fiche-conseil](#) d'Habilo Médias

4. S'engager dans une collaboration

- Connaître et respecter les règles de vie de groupe
- Manifester des gestes d'ouverture aux autres
- S'engager dans une activité ou un projet
- Concilier ses intérêts, ses habiletés et ses besoins à ceux des autres



4. S'engager dans une collaboration... à l'école

Au primaire:

- L'utilisation de tous les moments de vie en classe (vécu partagé):
 - Routines, causerie du matin, discussion de groupe, jeux libres, jeux symboliques, etc.
- Enseignement explicite des méthodes de travail en équipe (attendre son tour, partager, etc.)
- Le travail en équipe, les projets en arts plastiques, en musique.
- Les cours d'éducation physique
- Les conseils de coopération, les conseils de classe
- Les périodes du diner

4. S'engager dans une collaboration... à l'école

Au secondaire:

- La collaboration au quotidien dans la classe;
- La collaboration en s'impliquant dans les activités du SASEC;
- La collaboration au sein d'un travail d'équipe;
- La collaboration au sein des activités parascolaires.

4. S'engager dans une collaboration... à la maison



Portrait sommaire du développement socioémotionnel des jeunes :

4 ans à 6 ans :

Je suis capable de collaborer à un projet commun avec 2 ou 3 enfants.

6 ans à 8 ans :

Je commence à nouer des amitiés sur la base d'intérêts communs.

8 à 10 ans :

Je reconnais les attitudes et les comportements qui nuisent à la vie de groupe ou qui la favorisent.

10 à 12 ans :

L'avis de mes amis compte de plus en plus au regard de mes choix.

14 à 17 ans :

Le développement de mon jugement m'amène de plus en plus à considérer les principes reliés au bien-être de la collectivité.

4. S'engager dans une collaboration... à la maison



Pour développer la collaboration chez votre enfant :

- Inviter des amis à la maison.
- Organiser des activités et des [jeux coopératifs](#) : réalisation d'une murale, l'histoire continue, confection de décorations, préparation d'une recette, etc.
- Instaurer des règles de vie familiales : [9 trucs pratiques](#).

5. Régler des conflits

- Être en maîtrise de soi
- Définir le problème
- Réfléchir aux solutions possibles
- Mettre en application la solution choisie
- Faire un retour réflexif sur le conflit et la solution mise en place



5. Régler des conflits... à l'école

Au primaire:

- Utilisation de tous les moments de vie en classe (vécu partagé):
 - Routines, causerie du matin,, discussion de groupe, jeux libres, jeux symboliques, dans les tâches, travaux individuels ou d'équipe
- Enseignement explicite d'une méthode de résolution de conflits
- Le conseil de coopération, le conseil de classe
- Utilisation de programmes divers: *Se faire des amis et les garder, Mieux gérer sa colère et sa frustration*
- En sous-groupes: ateliers sur une méthode de résolution de conflits

5. Régler des conflits... à l'école

Au secondaire:

- Enseignement et utilisation des étapes de la méthode de résolution de conflits, rencontres de médiation;
- Identification de ses propres solutions;
- Divers intervenants disponibles au sein des écoles secondaires pour soutenir les jeunes dans la résolution de problèmes.

5. Régler des conflits... à la maison



Portrait sommaire du développement socioémotionnel des jeunes :

4 ans à 6 ans :

Je développe mon autocontrôle petit à petit. J'arrive à résoudre mes différends avec l'aide d'un adulte.

6 ans à 8 ans :

Je compte encore beaucoup sur les adultes pour résoudre mes conflits.

8 à 10 ans :

Je reconnais les attitudes et les comportements qui nuisent à la vie de groupe ou qui la favorisent.

10 à 12 ans :

J'amorce une prise de conscience des conséquences à court terme de mes actions.

14 à 17 ans :

Je suis plus à même d'utiliser des stratégies rationnelles pour anticiper les conséquences et ajuster mes comportements ou attitudes.

5. Régler des conflits... à la maison



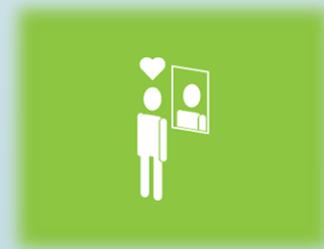
Pour aider votre enfant à régler ses conflits:

Outils :

- Aide-mémoire [5 astuces de communication](#)
- Fiches d'information [Enseigner la résolution de conflits à son enfant](#) et [Résoudre des conflits familiaux de manière pacifique](#) sur Aidersonenfant.com
- Ateliers sur la résolution de conflits [Les Dynamites](#) par le Centre prénatal et jeunes familles

6. S'affirmer

- Exprimer son unicité tout en respectant celle des autres: forces, limites, valeurs, opinions et droits
- Formuler une demande
- Formuler un refus
- Émettre une critique constructive
- Justifier ses choix



6. S'affirmer... à l'école

Au primaire:

- Utilisation de tous les moments de vie en classe (vécu partagé):
 - Routines, causerie du matin, discussion de groupe, jeux libres, jeux symboliques, dans les tâches, travaux individuels ou d'équipe
- Enseignement explicite du « message au je », des 7 étapes de la saine affirmation de soi
- Discussion en petit groupe, présentation personnelle (discours descriptif) et oral réflexif (une question générale posée au groupe, ex.: pourquoi une collation santé le matin?)
- Le conseil de coopération, le conseil de classe
- Utilisation de programmes divers en grand et petit groupe: Aventure dans mon univers, Estime et affirmation de soi chez les 9 à 12 ans, Non à l'intimidation : j'apprends à m'affirmer, J'ai confiance en moi et en ma personnalité

6. S'affirmer... à l'école

Au secondaire:

- Enseigner au jeune a saine affirmation de soi, l'utilisation du message au « je »;
- Accompagnement de l'élève dans son affirmation auprès d'un jeune ou d'un adulte;
- S'affirmer et prendre sa place au sein d'un groupe ou d'un sous-groupe.

6. S'affirmer... à la maison



Portrait sommaire du développement socioémotionnel des jeunes :

6 à 8 ans :

Je suis capable de me décrire de façon concrète et de me critiquer.

8 à 10 ans :

Je cherche à me définir en m'initiant à toutes sortes d'activités.

10 à 12 ans :

Je voudrais être grand et j'imites ceux qui sont plus âgés que moi. Je m'identifie à divers modèles.

12 à 14 ans :

Je suis préoccupé par mon image et par ma popularité auprès de mes pairs. Je ressens le besoin de plaire.

6. S'affirmer... à la maison



Pour aider votre enfant à s'affirmer :

- L'encourager à prendre des décisions : le choix de ses vêtements pour la journée, le moment de la douche dans la routine, le choix des repas, etc.
- Le laisser accomplir des tâches domestiques et lui donner de petites responsabilités
- [Conseils pour aider son enfant qui est influençable](#) sur Allôprofparents.ca

Questions

