



LES HABILETES SOCIALES

Les habiletés sociales sont l'ensemble des compétences et des comportements dont nous avons besoin pour comprendre notre environnement social et interagir avec les autres.



Les personnes concernées par les troubles du spectre de l'autisme peuvent présenter des **particularités dans le domaine des relations sociales**, qui apparaissent dès la petite enfance et se poursuivent à l'âge adulte. Plus particulièrement, elles se caractérisent par des difficultés à utiliser les comportements non-verbaux (par exemple la posture, le regard, les mimiques, etc.) pour réguler les interactions sociales, à développer des relations avec

les autres et à comprendre leurs intentions.

Ces particularités entravent considérablement le fonctionnement de la personne (dans sa vie personnelle, scolaire, professionnelle, etc.) et peuvent parfois entraîner un isolement social, une anxiété voire des idées dépressives.

Les ateliers d'entraînement aux habiletés sociales ont pour but d'**améliorer la qualité de vie** des personnes avec un trouble du spectre de l'autisme en travaillant divers domaines : les émotions, la communication et les interactions sociales.

Ces ateliers sont généralement proposés en groupe, mais, selon les besoins de la personne, ils peuvent être délivrés de manière individuelle.

L'intégration dans ce type de groupe doit être évaluée pour chaque personne, en fonction de sa capacité à intégrer un groupe et sa motivation.

Ces ateliers s'organisent généralement sur plusieurs séances, **en petit groupe**, avec des **objectifs précis** définis préalablement lors d'un entretien individuel. Des supports et des outils diversifiés vous seront proposés tout au long des séances afin de travailler les différents thèmes. Une séance présente différentes étapes, par exemple :

- **Accueil** : il permet de définir comment on se sent, d'échanger et d'écouter les autres
- **Reprise de la tâche à domicile** : d'une séance à l'autre, des tâches sont proposées aux participants afin de mettre en pratique dans la vie quotidienne ce qui est appris dans le groupe
- **Thème** : c'est le sujet sur lequel le groupe va travailler (par exemple les relations amicales, les émotions, la conversation, etc.)
- **Mise en pratique** : il s'agit d'utiliser les compétences expliquées plus tôt à travers des expériences concrètes
- **Tâche à domicile** : il s'agit de petits exercices sur le thème du jour à faire dans le quotidien, qui seront repris durant la séance suivante. Ces exercices sont présentés et expliqués pendant la séance

Ces ateliers sont proposés par des professionnels travaillant dans des services spécialisés (SESSAD, SAMSAH, hôpitaux de jour, etc.), par des professionnels exerçant une activité libérale (psychologue, orthophoniste) ou des associations.

Pour aller plus loin

BAGHDADLI Amaria, BRISOT-DUBOIS Judith. *Entraînement aux habiletés sociales appliqué à l'autisme : guide pour les intervenants*. Paris : Masson, 2011. 136p.

BERNIER Suzanne, MOTTRON Laurent, LAMY Marielle. *Socio-Guide. Programme d'entraînement aux habiletés sociales adapté pour une clientèle présentant un trouble envahissant du développement*. CECOM - Centre d'études de la communication, 2003. 118p.

GRAY Carole. *Livre de scénarios sociaux*. Jenison : Jenison Public School, 1996. 221p.