



Moi et les autres

GRILLE DES HABILETÉS SOCIALES destinée aux PROFESSIONNELS

Nom - Prénom du jeune : Date :/...../.....

Thérapeute :

Le jeune est capable de :	FACILE	DIFFICILE	NE FAIT PAS	Commentaires
COMMUNICATION VERBALE ET NON VERBALE				
Engager la conversation				
Avoir une conversation avec un adulte/un enfant				
Regarder l'autre pendant une conversation				
Discuter sans changer de sujet				
Écouter les arguments de l'autre				
Écouter les autres sans couper la parole				
Adapter le volume de ma voix à la situation				
Utiliser les formules de politesse				
Faire une demande				
Répondre à une demande				
Demander de l'aide				
Accepter de l'aide				
Savoir me présenter				
Faire un compliment				
M'excuser				
Me faire comprendre par les autres				
Comprendre ce que dit l'autre				
Faire des blagues				
Comprendre les blagues				
ÉMOTIONS ET ESTIME DE SOI				
Reconnaître mes émotions				
Exprimer mes émotions				
Contrôler mes émotions				
Reconnaître les émotions des autres				
M'accepter tel que je suis				
Savoir de quoi je suis capable				
Savoir être fier de moi				
Accepter l'échec				
ALTERNATIVES À L'AGRESSION				
Demander la permission				
Respecter l'espace de l'autre				
Accepter un refus				
Éviter de me bagarrer				

Me défendre avec des mots				
Résoudre un conflit				
Dire de quoi j'ai besoin				
Respecter les besoins des autres				
Faire une critique bienveillante				
Répondre à une critique vraie / fausse				

COOPÉRATION ET COLLABORATION

M'intéresser aux sujets que les autres aiment				
Avoir des amis				
Aller chez des amis				
Inviter des amis				
Partager avec les autres				
Travailler avec les autres				
Jouer avec les autres				
Attendre mon tour				
Être bon gagnant / bon perdant				
Aider les autres				
Prendre soin des autres				
Savoir guider un groupe				

GESTION DU STRESS

Entrer dans une conversation déjà commencée				
Entrer dans un jeu déjà commencé				
Trouver ma place dans le groupe				
Parler devant les autres				
Participer à une conversation sur un sujet que je ne connais pas				
Savoir dire oui				
Savoir dire non				
Donner mon avis				
Défendre mes copains				
Accepter que mes copains ne jouent pas avec moi				
Affronter une situation de harcèlement				
Accepter les imprévus				
Aller dans des endroits où il y a beaucoup de monde				

ATTENTION ET PLANIFICATION

Me mettre rapidement à la tâche				
Suivre une/plusieurs consignes				
Trouver des stratégies pour atteindre mes objectifs				
Me concentrer sur une seule activité à la fois				
Rester attentif pendant une conversation				
Passer/recevoir un appel				
Reconnaître la cause d'un problème				
Prendre une décision				
Participer à des activités sans mes parents				
Résumer une histoire				