

REPERTOIRE DES COMPETENCES SOCIALES

(Inspiré par *Social Skills training*)



Nom : _____

Date : _____

(Cocher les items déficitaires)

Compétences communicatives

Compétences conversationnelles

- ☼ 1. Maintenir une distance physique aux autres adaptée (gestion de l'espace social)
- ☼ 2. Position d'écoute
- ☼ 3. Ton de la voix
- ☼ 4. Salutations
- ☼ 5. Quand et comment interrompre
- ☼ 6. Maintenir un sujet, un thème de conversation (ne pas passer du coq à l'âne)
- ☼ 7. Maintenir une conversation
- ☼ 8. Prendre son tour de parole
- ☼ 9. Engager une conversation
- ☼ 10. Rejoindre une conversation
- ☼ 11. Terminer une conversation
- ☼ 12. Poser une question quand on ne comprend pas
- ☼ 13. Dire « je ne sais pas »
- ☼ 14. Se présenter
- ☼ 15. Faire connaissance avec quelqu'un
- ☼ 16. Présenter ses sujets d'intérêt aux autres
- ☼ 17. Donner des informations contextuelles à propos de ce qu'on dit
- ☼ 18. Changer de sujet
- ☼ 19. Ne pas parler trop longtemps
- ☼ 20. Complimenter les autres
- ☼ 21. Contact oculaire, voix joyeuse

Compétences de jeu

- ☼ 22. Demander à quelqu'un de jouer
- ☼ 23. Rejoindre des gens qui jouent
- ☼ 24. Faire des compromis
- ☼ 25. Partager
- ☼ 26. Jouer à tour de rôle
- ☼ 27. Jouer

- ☀ 28. Savoir perdre
- ☀ 29. Savoir gagner
- ☀ 30. Terminer une activité de jeu

Gestion des relations d'amitié

- ☀ 31. Comportement formel ou informel
- ☀ 32. Respecter l'opinion des autres
- ☀ 33. « Partager » un ami
- ☀ 34. Donner de l'attention
- ☀ 35. Ne pas être autoritaire
- ☀ 36. Offrir son aide
- ☀ 37. Savoir quand parler
- ☀ 38. Être modeste
- ☀ 39. Appeler un ami au téléphone
- ☀ 40. Répondre au téléphone

Gestion des émotions

Régulation personnelle

- ☀ 41. Reconnaître ses émotions
- ☀ 42. Garder son calme
- ☀ 43. Résoudre un problème
- ☀ 44. Parler aux autres quand on est tracassé
- ☀ 45. Gérer les tensions familiales
- ☀ 46. Comprendre la colère des autres, et la sienne
- ☀ 47. Essayer quelque chose de nouveau

Empathie

- ☀ 48. Se montrer compréhensif face aux sentiments des autres
- ☀ 49. Encourager les autres
- ☀ 50. Prendre des nouvelles des autres

Gestion du conflit

- ☀ 51. S'affirmer
- ☀ 52. Accepter que l'on s'oppose à nous
- ☀ 53. Accepter les taquineries
- ☀ 54. Accepter d'être mis à l'écart
- ☀ 55. Faire des critiques positives
- ☀ 56. Accepter la critique
- ☀ 57. Avoir une attitude respectueuse

Parmi les compétences cochées, lister les 12 compétences que vous souhaiteriez être travaillées prioritairement :

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____
- 9) _____
- 10) _____
- 11) _____
- 12) _____