

CHU de Nantes

livret d'information

# Habiletés sociales

chez l'enfant  
et l'adolescent



**Hôpital Saint-Jacques**

Unité universitaire de psychiatrie  
de l'enfant et de l'adolescent

85 rue Saint-Jacques – bâtiment Pierre Janet  
44 093 nantes cedex 1

Secrétariat : 02 53 48 26 53

[www.chu-nantes.fr](http://www.chu-nantes.fr) / [u2pea.free.fr](http://u2pea.free.fr)

*L'unité universitaire de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent du CHU de Nantes propose à votre enfant de participer à un groupe de compétences sociales, afin de développer et de travailler les habiletés sociales.*

## Habiletés sociales : qu'est-ce que c'est ?

Ce sont les différents **comportements, paroles et gestes** qui amènent à développer des **relations harmonieuses** avec les autres. Elles sont essentielles dans le **développement des relations sociales**.

## À quoi ça sert ?

- à favoriser le développement de l'enfant ;
- à se sentir à l'aise en groupe ;
- à prévenir d'éventuels problèmes (ex : décrochage scolaire, toxicomanie, dépression, etc.) ;
- à se sentir apprécié et renforcer l'estime de soi ;
- à s'affirmer ;
- à développer sa sensibilité à l'autre ;
- à développer des stratégies et à juger de leur efficacité ;
- à s'adapter ;
- à améliorer la qualité de vie de la personne et de son environnement ;
- à développer un réseau social et affectif de bonne qualité.

## Comment se développent-elles ?

- en offrant des modèles concrets ;
- en créant des occasions pour les pratiquer ;
- en encourageant les réussites et les progrès dans la vie de tous les jours ;
- en explorant différentes solutions pacifiques avec l'enfant ;
- en participant à un groupe de compétences sociales si leur émergence est difficile.

## Que travaille-t-on dans un groupe de compétences sociales ?

### Les habiletés relationnelles

- sourire ;
- regarder son interlocuteur ;
- saluer les autres ;
- adapter sa distance aux autres ;
- accepter ou initier une invitation de communication ;
- se présenter.
- offrir de l'aide...

### Les habiletés de communication

- être capable d'écouter l'autre ;
- parler à l'autre dans un registre adapté ;
- inviter les autres enfants à jouer ;
- initier une conversation et savoir la maintenir...

### Les habiletés d'expression et de compréhension des émotions

- exprimer et partager ses émotions ;
- reconnaître les émotions faciales et corporelles sur soi ;
- reconnaître les émotions des autres...

### Les habiletés d'autocontrôle

- développer une bonne attitude d'écoute ;
- attendre son tour ;
- tolérer les frustrations ;
- reconnaître les signes d'agitation afin de ralentir ses élans moteurs et verbaux ;
- accepter le refus ;
- s'arrêter ;
- s'asseoir ;
- respirer ;
- se calmer ;
- être capable de trouver une solution...

## Dates et horaires

Le groupe des compétences sociales se réunit

**le jeudi de 15 h à 16 h 15**

**bâtiment Pierre Janet – Hopital Saint-Jacques**

Il est animé par Sarah-Hélène Lumineau, psychologue  
et Laurence Ollivier, orthophoniste.

Renseignements auprès du secrétariat de l'unité.