



MES HABILITÉS sociales

Parce que les habiletés sociales sont en constante évolution et que chaque enfant les développe selon son rythme et son tempérament bien personnels, nous vous offrons cette liste qui vous permettra de faire le suivi de l'acquisition de 50 habiletés sociales (Goldstein, 1999).

À développer idéalement entre l'âge de 0 à 18 ans!

Habiletés sociales de base (communication)

- | | |
|---|--------------------------|
| 1. J'écoute les autres. | <input type="checkbox"/> |
| 2. Je peux amorcer une conversation. | <input type="checkbox"/> |
| 3. Je peux entretenir une conversation. | <input type="checkbox"/> |
| 4. Je suis capable de poser une question. | <input type="checkbox"/> |
| 5. Je peux dire merci. | <input type="checkbox"/> |
| 6. Je peux me présenter. | <input type="checkbox"/> |
| 7. Je peux présenter d'autres personnes. | <input type="checkbox"/> |
| 8. Je peux faire un compliment. | <input type="checkbox"/> |

Habiletés sociales avancées (communication)

- | | |
|---|--------------------------|
| 9. Je peux demander de l'aide. | <input type="checkbox"/> |
| 10. Je suis capable de me joindre à un groupe. | <input type="checkbox"/> |
| 11. Je peux donner des directives. | <input type="checkbox"/> |
| 12. Je peux suivre des directives. | <input type="checkbox"/> |
| 13. Je suis capable de m'excuser. | <input type="checkbox"/> |
| 14. Je suis capable de convaincre une autre personne. | <input type="checkbox"/> |

Habiletés permettant de composer avec ses sentiments

- | | |
|---|--------------------------|
| 15. Je sais reconnaître mes sentiments. | <input type="checkbox"/> |
| 16. Je sais exprimer mes sentiments. | <input type="checkbox"/> |
| 17. Je comprends les sentiments des autres. | <input type="checkbox"/> |
| 18. Je peux composer avec la colère d'une autre personne. | <input type="checkbox"/> |
| 19. Je peux exprimer mon affection. | <input type="checkbox"/> |
| 20. Je peux composer avec la peur. | <input type="checkbox"/> |
| 21. Je peux me récompenser. | <input type="checkbox"/> |

Habiletés permettant de développer des solutions de rechange à l'agression

22. Je peux demander une permission.	<input type="checkbox"/>
23. Je peux partager.	<input type="checkbox"/>
24. Je peux aider les autres.	<input type="checkbox"/>
25. Je peux négocier.	<input type="checkbox"/>
26. Je fais preuve de maîtrise de soi.	<input type="checkbox"/>
27. Je fais valoir mes droits.	<input type="checkbox"/>
28. Je réagis bien aux taquineries.	<input type="checkbox"/>
29. J'évite les ennuis.	<input type="checkbox"/>
30. Je ne me mêle pas des bagarres.	<input type="checkbox"/>

Habiletés permettant de gérer son stress

31. Je nomme ce qui ne va pas.	<input type="checkbox"/>
32. Je réponds à une plainte.	<input type="checkbox"/>
33. Je me montre bon joueur après une partie.	<input type="checkbox"/>
34. Je compose avec la gêne.	<input type="checkbox"/>
35. Je compose avec le fait d'être laissé de côté.	<input type="checkbox"/>
36. Je me porte à la défense d'un ami.	<input type="checkbox"/>
37. Je réponds de façon appropriée à la persuasion.	<input type="checkbox"/>
38. Je réagis à l'échec de façon constructive.	<input type="checkbox"/>
39. Je compose avec les messages contradictoires.	<input type="checkbox"/>
40. Je réagis correctement à une accusation.	<input type="checkbox"/>
41. Je sais me préparer pour une conversation difficile.	<input type="checkbox"/>
42. Je supporte la pression d'un groupe.	<input type="checkbox"/>

Habiletés de planification

43. Je décide d'une action.	<input type="checkbox"/>
44. Je détermine la cause d'un problème.	<input type="checkbox"/>
45. Je me fixe un objectif.	<input type="checkbox"/>
46. Je connais mes habiletés.	<input type="checkbox"/>
47. Je sais rassembler de l'information.	<input type="checkbox"/>
48. Je sais placer les problèmes par ordre d'importance.	<input type="checkbox"/>
49. Je peux prendre une décision.	<input type="checkbox"/>
50. Je peux me concentrer sur une tâche.	<input type="checkbox"/>