

L'enseignement des habiletés sociales

« Nous ne devrions pas surprendre les élèves. Établir des limites sans équivoque entre un comportement acceptable et un comportement inacceptable procure aux élèves un sentiment de contrôle et de prévisibilité. Les élèves ont besoin de savoir ce que l'on attend d'eux. »
[Traduction]

– Barb James

Un comportement négatif est souvent lié à l'absence d'une aptitude et n'est donc pas une question de motivation. Le renforcement positif et les conséquences négatives motivent les élèves seulement lorsque ceux-ci savent quel comportement est attendu d'eux et qu'ils sont capables de l'adopter.

Certains élèves peuvent facilement expliquer ce qu'ils sont censés faire, mais leurs actions ne correspondent pas à leurs paroles. Tout comme les personnes qui apprennent à conduire une automobile à transmission manuelle et qui peuvent dire ce qu'elles doivent faire sans pour autant être capables de changer de vitesse, beaucoup d'élèves ont besoin d'enseignement et de répétition avant de pouvoir adopter des comportements de remplacement appropriés.

Enseigner aux élèves à gérer leurs émotions et à agir de façon appropriée et responsable ressemble beaucoup à l'enseignement d'aptitudes scolaires. Certains élèves ayant des troubles de comportement ont besoin d'un enseignement direct et intentionnel de certaines habiletés sociales ciblées. Ils n'ont pas appris les habiletés sociales que la majorité des élèves manifestent tout naturellement, et ils n'ont pas appris à maîtriser leurs émotions.

Stratégie pour améliorer les habiletés sociales

Voici un cadre de planification de l'enseignement des habiletés sociales.⁹

Définir le comportement de remplacement visé ou la préoccupation sociale

- Recueillir des données pour évaluer les problèmes de compétence sociale
- Choisir une habileté à enseigner
- Formuler l'objectif de manière positive
- Clarifier ce que l'élève doit savoir, faire et dire, d'une façon qui peut être observée et mesurée

9. Adapté avec la permission de Karen Bain et Brenda Sautner. *BOATS: Behaviour, Observation, Assessment and Teaching Strategies*, 2^e éd., Edmonton (AB), Special Education Council, The Alberta Teachers' Association, 2007, p. 69.

Expliquer les attentes

- Décrire étape par étape la séquence exigée pour l'aptitude
- Tenir compte du niveau de compétence de l'élève sur le plan social, fonctionnel et de la communication
- Communiquer ces attentes comportementales au personnel et à l'élève
- Choisir le milieu et le contexte dans lesquels cette aptitude est la mieux enseignée : individuellement, en petit groupe, en grand groupe, à l'école ou dans la communauté

Choisir des modèles évidents

- Montrer l'habileté sociale en l'exécutant et utiliser un langage clair pour décrire chaque étape
- Utiliser des pairs respectueux et compétents comme modèles

Adopter le comportement de façon uniforme et fréquente

- Faire pratiquer et répéter les nouvelles habiletés aux élèves
- Utiliser un guide verbal et visuel pour appuyer la démonstration des nouvelles habiletés
- Créer de multiples occasions de mettre en pratique et de maîtriser les habiletés
- Renforcer l'imitation appropriée des modèles

Visualiser et valoriser fréquemment l'habileté sociale

- S'assurer que la nouvelle habileté sociale donne de meilleurs résultats que le comportement inapproprié précédent
- Préciser quels renforcements et quels soutiens les élèves recevront durant l'apprentissage
- Enseigner aux élèves à surveiller leur propre comportement et, si possible, à se renforcer eux-mêmes
- Au début, offrir un renforcement constant et ensuite diminuer graduellement

Développer et élargir l'habileté

- Communiquer l'apprentissage aux autres et s'attendre à ce que l'apprentissage soit manifesté ailleurs
- Travailler en collaboration avec les parents et d'autres personnes dans le plus grand nombre de contextes possibles

Enseigner la maîtrise des émotions

Certains élèves se mettent en colère très rapidement et passent à l'acte verbalement ou physiquement. D'autres deviennent très anxieux et adoptent des comportements négatifs pour éviter ou diminuer l'anxiété qu'ils ressentent. Les personnes déprimées peuvent réagir de différentes façons à certaines situations en ayant recours, par exemple, aux sévices auto-infligés, au repli sur soi-même ou au passage à l'acte.

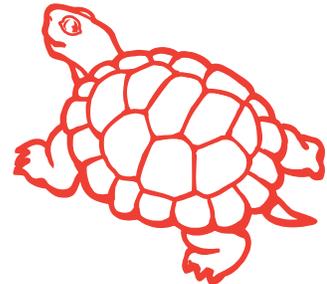
Il est avantageux pour les élèves qui trouvent difficile de maîtriser leurs émotions de posséder une stratégie de rechange à utiliser lorsqu'ils commencent à perdre le contrôle. La stimulation verbale classique comme « reste calme » et « détends-toi » peut s'avérer insuffisante. Les élèves éprouvant ces difficultés ont besoin d'aide pour reconnaître l'évènement déclencheur et ensuite le régler à l'aide d'une activité physique comme la visualisation ou la respiration.

La stratégie de visualisation inspirée de la tortue

Utiliser la stratégie de visualisation inspirée de la tortue pour aider les élèves à remplacer des comportements comme le repli sur soi-même ou le passage à l'acte.

Stratégie inspirée de la tortue

1. Parler d'une tortue. Par exemple :
 - elle a des forces (elle est peut-être lente, mais elle peut tout de même gagner la course contre le lapin);
 - elle est dure à l'extérieur, mais tendre à l'intérieur;
 - elle peut se cacher dans sa carapace pendant un court moment lorsqu'elle est perturbée et se sentir mieux lorsqu'elle en ressort.
2. Démontrer la « technique de la tortue ».
 - a) Joindre les mains; les doigts sont entrelacés et les pouces sortis.
 - b) Se calmer en soufflant doucement sur chacune des quatre pattes et sur la tête.
3. S'exercer à faire la « technique de la tortue ».
 - Effectuer des jeux de rôles lorsque l'élève se sent calme.
 - Ensuite, essayer un jeu de rôles après un évènement déclencheur planifié à l'avance.
 - Donner un indice et utiliser cette technique lorsque l'élève est perturbé ou après un évènement déclencheur.



Respiration corporelle

En position debout, les élèves visualisent qu'ils inspirent par la plante des pieds, que le souffle se répand vers la partie supérieure du corps et qu'ils expirent par leurs mains. Répéter plusieurs fois cet exercice de respiration profonde.

Cette stratégie permet aux élèves de respirer profondément sans souffrir d'hyperventilation. Afin de pouvoir expirer par leurs mains, les élèves doivent ouvrir leurs poings serrés, ce qui les aide à se détendre.

Enseigner aux élèves à être flexibles et à tolérer la frustration

Enseigner des stratégies que les élèves peuvent utiliser pour faire face aux moments difficiles.

Les élèves peuvent appliquer la stratégie APAR après un événement déclencheur pour les aider à mettre fin à leur schéma de comportement habituel et à choisir des réponses plus positives.

Stratégie APAR

Enseigner aux élèves la signification de l'acronyme APAR et les encourager à y recourir dans des situations potentiellement frustrantes ou lorsqu'il y a eu un événement déclencheur.

- ★ **A – Arrête** ce que tu fais
- ★ **P – Pense** à quelque chose de positif que tu pourrais faire
- ★ **A – Agis** d'une façon adaptée à la situation ou demande de l'**aide**
- ★ **R – Réfléchis** à ce que tu as fait; utilise le monologue intérieur pour te féliciter :
« Bon travail »

Utiliser les contes et les scénarios à caractère social

Les contes et les scénarios à caractère social aident les élèves à se préparer à ce qui pourrait leur arriver dans l'avenir.

Les contes à caractère social

Les contes à caractère social sont efficaces chez les élèves qui ont besoin d'être très encadrés pour comprendre les attentes sociales et bien interagir avec les autres.¹⁰ Ce sont des contes simples qui décrivent une situation sociale et la façon dont l'élève doit réagir dans cette situation. Ils sont particulièrement efficaces chez les élèves plus jeunes et les élèves plus âgés ayant des retards de développement. Les contes à caractère social associent le langage, les routines et les attentes sociales à un niveau personnel. Ils guident et orientent la réaction et peuvent aboutir à une plus grande conscience de soi et à une plus grande maîtrise de soi. Ils fournissent une orientation pertinente et précise dans un contexte social donné.

10. Adapté avec la permission de Karen Bain (juillet 2007).

Lors de la rédaction de contes à caractère social, il faut :

- trouver une situation problématique ou un comportement cible qui s'est produit ou pourrait se produire;
- tenir compte du niveau de développement de l'élève et utiliser un vocabulaire, une taille de caractères et des notions adaptés à cet élève;
- rédiger une description étape par étape de ce que l'élève doit faire dans cette situation;
- tenir compte de ce que l'élève fait déjà dans des situations semblables;
- rédiger un conte à l'aide de différents types de phrases, dont notamment :
 - **des phrases descriptives** qui décrivent la situation sociale et contiennent des renseignements.
 - **des phrases déclaratives** qui suggèrent ce que l'élève doit faire. Pour que l'élève ait un peu de souplesse, ces phrases sont souvent formulées comme suit : « Je vais essayer de faire... » au lieu de « Je vais faire... ».
 - **des phrases affirmatives** qui sont plutôt abstraites, mais qui renferment des mots qui contribuent à diminuer le stress, comme « ne t'en fais pas, ça va », et qui rassurent l'élève. Elles peuvent aussi contenir des mots qui signalent aux élèves qu'une règle doit être suivie, comme « Ceci est important ».
 - **des phrases d'opinion** qui contiennent de l'information au sujet de l'état intérieur des autres. « Ma sœur aime... », « Certains enfants aiment... », « Ma mère est heureuse lorsque... ».
 - **des énoncés de coopération** qui donnent de l'information sur la façon d'aider ou d'appuyer l'élève. « Ma mère m'aidera à... ».
- rédiger le conte du point de vue de l'élève en utilisant des verbes au présent ou au futur; p. ex., « Je ferai ... »;
- se concentrer sur une seule aptitude à la fois;
- utiliser un langage positif;
- répondre aux questions qui, où, quand, comment et pourquoi;
- faire en sorte que le conte soit concret et littéral;
- utiliser des photos et des images et, si cela est possible, demander aux élèves d'illustrer ou de participer à la rédaction de leurs propres contes;
- lire et relire le conte fréquemment avec l'élève et dans différents contextes;
- enseigner l'aptitude directement.

Les scénarios sociaux

Tout comme un scénario de film, le scénario social décrit de façon détaillée ce que l'élève doit faire ou dire et ce qu'une autre personne doit faire ou dire. Cette technique peut être utilisée avec les élèves de tout âge.

Utiliser des scénarios pour planifier un comportement positif, ou pour réfléchir sur un comportement ou une situation et choisir une option positive. Essayer de s'assurer que les scénarios décrivent un comportement positif. Par exemple :

« Lorsque je fais des mathématiques et que mon enseignante dit « Écoutez », j'arrête ce que je fais, je dépose mon crayon et je la regarde afin qu'elle sache que j'écoute. »

Les scénarios sociaux peuvent également fournir de l'information au sujet de la façon dont d'autres personnes pourraient percevoir la situation ou y réagir. Par exemple, « Lorsque je regarde mon enseignante pour lui montrer que je l'écoute, elle me sourit. Elle est contente lorsque les élèves écoutent ses directives. »

Planifier en vue des circonstances nouvelles ou exceptionnelles, comme les réunions scolaires, les fêtes de classe et tout autre événement potentiellement stressant en rédigeant un scénario social décrivant étape par étape ce qui arrivera, ce que l'élève devra faire et comment les autres réagiront.

Une autre façon d'utiliser les scénarios sociaux est d'écrire sur des fiches quatre à dix actions qu'un élève a effectuées, de même que la façon dont les autres ont réagi à ces actions. Utiliser une fiche rouge pour enregistrer la description donnée par l'élève d'actions qui ont déjà eu lieu, et une fiche blanche pour noter les suggestions de l'élève concernant une séquence possible de comportements et réactions plus positifs. Cette méthode est efficace pour examiner un comportement social indésirable et la réaction qu'il a engendrée. Cette méthode aide également l'élève à planifier un comportement plus approprié et des conséquences positives.

Exemple d'une fiche rouge :

Je travaillais à compléter mon projet.
M^{me} l'enseignante a dit « C'est le temps de fermer l'ordinateur ».
J'ai répondu « Non ». ☹️
M^{me} l'enseignante a commencé à me conduire au bureau de la directrice. ☹️
J'ai fait une crise et j'ai été transporté au bureau de la directrice. ☹️

Exemple d'une fiche blanche :

Je travaillais à compléter mon projet.
M^{me} l'enseignante a dit « C'est le temps de fermer l'ordinateur ».
J'ai répondu « Oui ».
Je vais sauvegarder mon travail et fermer l'ordinateur. 😊
M^{me} l'enseignante sera contente et me dira merci.
Je serai content. 😊

Conseils relatifs à l'utilisation des scénarios sociaux

- Lors de la présentation de cette notion, chercher trois à cinq exemples d'un comportement positif manifesté par l'élève et les consigner sur une fiche blanche. Souligner le fait que les élèves possèdent déjà certains scénarios positifs.
- Établir un parallèle avec la façon dont les acteurs utilisent des scénarios pour créer des émissions télévisées et des films.
- Attribuer un code de couleur aux choix de comportement; utiliser les fiches rouges pour décrire étape par étape un comportement négatif et les fiches blanches pour un scénario plus positif.
- Une fois que l'élève a écrit le deuxième scénario sur la fiche blanche, faire une répétition avec tous les élèves visés. La pratique physique et le jeu de rôles sont essentiels.

Enseigner la discipline¹¹

La discipline désigne la capacité ou la volonté d'acquiescer aux demandes des autres. La discipline et l'indiscipline sont des comportements appris qui ont une fonction pour la personne qui les adopte. Il est important que les élèves soient prêts et disposés à se conformer aux attentes sociales de base et aux demandes de base, notamment en ce qui concerne la sécurité et l'inclusion dans un groupe. Par exemple, un jeune élève qui quitte le terrain de l'école pendant la récréation ou qui s'esquive pendant une excursion de groupe porte une atteinte grave à la sécurité. Lorsque des demandes telles que « Arrête » ou « Viens ici s'il te plaît » sont formulées, les élèves doivent comprendre et agir en conséquence.

Conseils généraux pour l'enseignement de la discipline

1. S'assurer d'avoir l'attention de l'élève. Établir le contact visuel (si cela est approprié avec cet élève) et éliminer les distractions.
2. Communiquer clairement ce que l'élève doit faire. Limiter la conversation et utiliser un minimum de mots pour faire passer le message. Utiliser un langage concret. « Ramasse les manuels de mathématiques et place-les sur la table » au lieu de la directive plus vague « Fais du rangement ».
3. Associer des indices visuels aux demandes verbales et pour faciliter le suivi.
4. L'enseignant peut se servir de son corps pour entraver ou communiquer, avoir l'air d'attendre ou exprimer par gestes ce qu'il veut. Si cela est nécessaire, une incitation physique partielle peut être utile. Cependant, éviter le recours au contact physique le plus possible.
5. Si les demandes ne sont pas exécutées, demeurer aussi neutre que possible. Ne pas renforcer la désobéissance par de l'attention, des objets tangibles ou une discussion.
6. Essayer de rappeler à l'élève que le fait d'acquiescer à une demande peut donner accès à une activité privilégiée : « Tu commences par ____ et ensuite tu pourras ____ . »

11. Adapté avec la permission de Karen Bain (juillet 2007).

7. Parfois il est nécessaire d'attendre et parfois non. Ne pas se presser si l'on sait que cela risque de causer des problèmes. Accorder suffisamment de temps pour mener la tâche à bien.
8. Envisager de passer à une autre activité au lieu de prendre part à une lutte de pouvoir. « Il est temps de ____, nous rangerons plus tard » et répéter la demande originale juste avant la prochaine activité privilégiée.
9. S'assurer que les conséquences négatives et les renforcements positifs sont clairement exprimés, qu'ils sont justes et qu'ils sont utilisés de façon uniforme. Dans la mesure du possible, éviter que l'élève obtienne des activités ou objets privilégiés tout de suite après un manque de discipline.
10. Dans la mesure du possible, utiliser d'autres élèves comme modèles.

Les variables qui ont un effet sur la discipline

Les énoncés sont plus efficaces que les questions. Formuler l'attente de façon positive. « S'il te plaît, commence ton travail de mathématique » au lieu de « Est-ce que ce n'est pas le temps de commencer à travailler? »

Les demandes formulées positivement sont préférables aux demandes formulées négativement. La majorité des demandes devraient viser à faire adopter un comportement au lieu de le faire cesser. Si l'on demande trop souvent de mettre fin à un comportement, les règles de la classe doivent être communiquées plus clairement.

Les descriptions facilitent la compréhension. Décrire le comportement attendu. Faire des demandes précises et décrites clairement réduira la confusion.

La distance est importante. La distance optimale pour faire une demande est d'environ un mètre. Si l'élève est de petite taille, se mettre à son niveau.

La douceur est plus efficace. Une voix douce, mais ferme inspire davantage la coopération qu'une voix forte.

Le contact visuel aide les élèves à se concentrer. Lorsque cela est approprié du point de vue culturel pour l'élève, établir le contact visuel lors de la formulation d'une demande. Par exemple, « Jeanne, regarde-moi s'il te plaît. J'aimerais que tu... »

Une brève pause donne à l'élève le temps de répondre. Attendre au moins dix secondes avant de répéter la demande ou d'en faire une nouvelle.

Minimiser les demandes augmente les chances de réussite. Ne demander que deux fois la même chose et ensuite donner la conséquence préétablie. Plus vous répétez votre demande, moins elle a de chance d'être observée. Au début, ne faites qu'une demande à la fois.

La réorientation permet d'éviter les luttes de pouvoir. Par exemple, demander à un élève de porter quelque chose au gymnase au lieu de se mettre en rang pour le cours peut être la première étape de la discipline à respecter pour passer d'une activité à une autre.

Les choix positifs favorisent la coopération. Pour les élèves qui résistent aux directives, offrir des choix au lieu de donner des ordres peut s'avérer efficace. Par exemple, la question « Veux-tu faire tes travaux de mathématiques sur le plancher ou sur la table? » peut s'avérer plus efficace que demander directement « Sors ton manuel de mathématiques et commence ton travail maintenant. »

Le renforcement des occurrences naturelles de respect de la discipline peut favoriser l'acquisition de cette compétence. Reconnaître les moments où les élèves s'apprêtent à faire quelque chose qu'ils aiment, leur demander de le faire et les féliciter de l'avoir fait. « Merci d'avoir ___ lorsque je te l'ai demandé. » Les élèves plus jeunes peuvent jouer à des jeux comme « Jean dit » et « Suivez le chef » afin de développer des attitudes positives envers la discipline.

Le renforcement positif augmente les occurrences de respect de la discipline. Il est facile d'oublier et de ne pas récompenser verbalement ou socialement les élèves pour s'être conformé à une demande. Pour faire respecter davantage la discipline, la renforcer de manière sincère.

Aider les élèves à comprendre leur propre comportement

Les élèves, en particulier ceux qui présentent des caractéristiques oppositionnelles, peuvent rejeter le renforcement du comportement, même si celui-ci comporte des éléments positifs. L'élaboration de stratégies en collaboration avec l'élève est l'une des méthodes qui réussit le mieux. L'élève peut aider à :

- déceler le comportement problématique et être davantage conscient de la raison pour laquelle il est problématique;
- trouver des comportements nouveaux ou de remplacement et dire pourquoi ils sont préférables;
- trouver des techniques pour enseigner et mettre en pratique les nouveaux comportements et se mettre d'accord à ce propos;
- trouver des façons de renforcer et de récompenser le nouveau comportement;
- énumérer les conséquences négatives si le comportement négatif se poursuit.

Les descriptions verbales

Essayer de décrire aux élèves leurs comportements inappropriés ou inacceptables, ainsi que les réactions et les conséquences qui découleront de ces comportements négatifs. Travailler avec l'élève afin de décrire verbalement les événements déclencheurs et d'en discuter. Afin que cette technique donne des résultats, il faut discuter des comportements de remplacement et des réactions attendues des autres (y compris le renforcement). Pour une efficacité maximale, les descriptions verbales doivent être aussi brèves que possible.

La démonstration

Un grand nombre d'élèves réagissent verbalement aux explications, mais n'y donnent pas suite. Discuter des aspects verbaux et physiques des réponses des élèves en expliquant qu'il est important de joindre le geste à la parole. Pour certains, dessiner des images d'un événement déclencheur et adopter ensuite un comportement positif peut s'avérer suffisant.

D'autres ont besoin de faire la démonstration de ce nouveau comportement à l'aide d'un jeu de rôles, par exemple.

L'enseignement par l'exemple

Les élèves apprennent souvent en observant et en reproduisant le comportement des autres. La plupart des enseignants évitent de montrer leur agitation ou leur colère. Cependant, s'ils utilisent eux-mêmes les stratégies de contrôle de leurs émotions comme la « technique de la tortue » ou la technique « APAR », les élèves constatent comment celles-ci peuvent être utiles et efficaces.

La vidéo

Certains élèves réagissent bien à la production d'une vidéo qui met l'accent sur les aspects positifs de leurs habiletés sociales et qui permet de les voir manifestant les comportements nouveaux ou de remplacement. La vidéo constitue une mémoire visuelle du comportement positif.