

# ENSEIGNER LES HABILITÉS SOCIALES AUX ADOLESCENTS



LES ATELIERS  
DU PRATICIEN

DR MEHDI LIRATNI

ENSEIGNER LES HABILITÉS SOCIALES  
AUX ADOLESCENTS

NIVEAU DE DÉVELOPPEMENT 13-18 ANS

AVEC LA MÉTHODE GACS

**DUNOD**

**NOUS NOUS ENGAGEONS EN FAVEUR DE L'ENVIRONNEMENT :**



Nos livres sont imprimés sur des papiers certifiés pour réduire notre impact sur l'environnement.



Le format de nos ouvrages est pensé afin d'optimiser l'utilisation du papier.



Depuis plus de 30 ans, nous imprimons 70 % de nos livres en France et 25 % en Europe et nous mettons tout en œuvre pour augmenter cet engagement auprès des imprimeurs français.



Nous limitons l'utilisation du plastique sur nos ouvrages (film sur les couvertures et les livres).

© Dunod, 2024  
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff  
[www.dunod.com](http://www.dunod.com)

ISBN 978-2-10-085261-1

# Table des matières

Présentation de l'auteur.....	7
Remerciements.....	9
<b>PARTIE 1 Théorie et méthode.....</b>	<b>12</b>
Chapitre 1 – Un peu de théorie.....	14
1 ■ <b>LES HABILETÉS SOCIALES : DÉFINITIONS, CADRE CLINIQUE ET INTÉRÊT DU GACS.....</b>	16
2 ■ <b>ENTRAÎNER LES HABILETÉS SOCIALES : « STANDARDISER » LES COMPORTEMENTS SOCIAUX OU APPRENDRE DE NOUVELLES HABITUDES POUR UNE MEILLEURE QUALITÉ DE VIE ?.....</b>	19
Pour une meilleure prise en compte des neurodiversités et de l'autodétermination.....	19
Se « cacher » systématiquement derrière sa neurodiversité ou son diagnostic : ça « cache » souvent quelque chose.....	22
Approche comportementale et humanisme sont-ils contradictoires ?.....	25
Nos techniques d'interventions inspirées de l'ABA et le TEACCH : des outils puissants d'apprentissage et de prévention des troubles du comportement.....	28
Chapitre 2 – La méthode GACS.....	30
1 ■ <b>MISE EN PLACE DES SÉANCES DE GROUPE.....</b>	32
Public : effectif et prérequis.....	32
Constitution des groupes et encadrement.....	33
Fréquence et durée des séances.....	34
Environnement et matériel.....	35
2 ■ <b>TECHNIQUES D'INTERVENTION : NOS DIX PRINCIPES DE BASES POUR ENSEIGNER EFFICACEMENT LES HABILETÉS SOCIALES.....</b>	36
L'ergonomie en cinq principes inspirés du TEACCH.....	36
Enseigner efficacement grâce à cinq principes en ABA.....	38
3 ■ <b>LE DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE « TYPE ».....</b>	43
<b>PARTIE 2 Le programme séance après séance.....</b>	<b>48</b>
Chapitre 3 – Année 1.....	50
1 ■ <b>SESSION 1 : SÉANCES 1 À 10.....</b>	53
Séance 1.....	53
Séance 2.....	61
Séance 3.....	64
Séance 4.....	67
Séance 5.....	71
Séance 6.....	72
Séance 7.....	74
Séance 8.....	76
Séance 9.....	78
Séance 10.....	80
Réunion des parents.....	82
2 ■ <b>SESSION 2 : SÉANCES 11 À 20.....</b>	83
Séance 11.....	83
Séance 12.....	89

Séance 13.....	91
Séance 14.....	93
Séance 15.....	95
Séance 16.....	97
Séance 17.....	99
Séance 18.....	101
Séance 19.....	103
Séance 20 : sortie de fin d'année.....	105
Réunion des parents.....	106
<b>Chapitre 4 – Année 2.....</b>	<b>108</b>
<b>1 ■ SESSION 1 (TRIMESTRE 1) : SÉANCES 1 À 5.....</b>	<b>111</b>
Séance 1.....	111
Séance 2.....	114
Séance 3.....	116
Séance 4.....	118
Séance 5.....	120
<b>2 ■ SESSION 2 (TRIMESTRE 2) : SÉANCES 6 À 10.....</b>	<b>122</b>
Séance 6.....	122
Séance 7.....	126
Séance 8.....	128
Séance 9.....	130
Séance 10.....	132
<b>3 ■ SESSION 3 (TRIMESTRE 3) : SÉANCES 11 À 15.....</b>	<b>134</b>
Séance 11.....	134
Séance 12.....	136
Séance 13.....	138
Séance 14.....	139
Séance 15.....	142
Réunion des parents.....	144
<b>Chapitre 5 – Année 3.....</b>	<b>146</b>
<b>1 ■ SÉANCES 1 À 10.....</b>	<b>149</b>
Séance 1.....	149
Séance 2 : sortie cinéma.....	151
Séance 3.....	151
Séance 4 : sortie restaurant.....	154
Séance 5.....	155
Séance 6 : sortie minigolf (ou autres).....	157
Séance 7.....	158
Séance 8 : sortie au Laser Game ou autres.....	160
Séance 9.....	160
Séance 10 : sortie au choix.....	162
Réunion des parents.....	163
<b>PARTIE 3 Outils pour développer les habiletés.....</b>	<b>164</b>
<b>Chapitre 6 – Tableaux des objectifs.....</b>	<b>166</b>
<b>1 ■ OBJECTIFS DU PROGRAMME DE L'ANNÉE 1.....</b>	<b>168</b>
<b>2 ■ OBJECTIFS DU PROGRAMME DE L'ANNÉE 2.....</b>	<b>170</b>
<b>3 ■ OBJECTIFS DU PROGRAMME DE L'ANNÉE 3.....</b>	<b>171</b>
<b>Chapitre 7 – Fiches pratiques.....</b>	<b>172</b>
<b>Chapitre 8 – Quiz socio-affectif.....</b>	<b>194</b>
<b>Bibliographie.....</b>	<b>218</b>

# Présentation de l'auteur

Mehdi Liratni est titulaire d'un doctorat et de deux masters (professionnel et recherche) en psychologie (université de Montpellier). Sa formation universitaire s'oriente vers la psychologie du développement de l'enfant et de l'adolescent, la psychologie cognitive et la psychopathologie. Il a été reçu à la qualification aux fonctions de maître de conférences des Universités. Il est titulaire d'un diplôme universitaire en thérapie cognitive et comportementale ou TCC (faculté de médecine de Montpellier) et du diplôme interuniversitaire sur l'accompagnement de la transidentité (faculté de médecine de Paris 7).

Précédemment chercheur associé aux universités de Montpellier et de Lyon et psychologue en recherche clinique au centre hospitalier universitaire (CHU) de Montpellier (centre de ressources autisme Languedoc-Roussillon, CRA-LR), ses travaux et ses articles se sont initialement centrés sur la question des profils cognitifs et socio-adaptatifs d'enfants à haut potentiel intellectuel puis sur la prise en charge de l'autisme et du syndrome d'Asperger (notamment via les entraînements aux habiletés sociales). Il est l'auteur trois ouvrages sur les habiletés sociales : *Enseigner les habiletés sociales pour les enfants avec autisme* et *Enseigner les habiletés sociales, niveau de développement 0-6 ans* aux éditions Dunod et *100 idées pour enseigner les habiletés sociales* aux éditions Tom Pousse.

Formé et expérimenté en évaluation psychologique (psychométrie), praticien certifié en thérapie cognitive et comportementale (analyse appliquée du comportement, habiletés sociales, thérapie d'acceptation et d'engagement), il s'est également spécialisé en 2010 dans la prise en charge du trouble déficitaire d'attention avec/sans hyperactivité (TDAH) et des troubles anxieux-dépressifs. Dans le champ du TDAH, il a fait partie du groupe de lecture sur les recommandations pour les bonnes pratiques cliniques sur le TDAH (Haute Autorité de santé). Dans l'accompagnement des troubles anxieux-dépressifs et émotionnels, il s'est spécialisé dans la thérapie d'acceptation et d'engagement (ou ACT) dont l'efficacité est fondée sur des preuves scientifiques. Il en a inventé et publié des adaptations chez l'enfant et l'adolescent (*Adapter les thérapies ACT pour les enfants, les adolescents et leurs parents*, 2021, Dunod) et forme les professionnels à cette

approche. Il est également certifié en thérapie de la cohérence, méthode basée sur le principe de reconsolidation thérapeutique de la mémoire. Il est le premier formateur français certifié du Coherence Psychology Institute (États-Unis). Enfin, il accompagne depuis 2018, des enfants, adolescents et adultes souffrant des retentissements liés à leur transidentité et/ou intersexuation. Il est l'auteur de *100 idées pour accompagner la transidentité chez l'enfant et l'adolescent* et s'est engagé bénévolement pour ce public : il coordonne le cadre du Pôle Trans' de l'association « Fierté Montpellier Pride » qui propose des consultations gratuites et des groupes thérapeutiques pour les personnes concernées et leur famille.

Installé actuellement en libéral, Mehdi Liratni a travaillé pendant plus d'une dizaine d'années dans différentes structures hospitalières et médico-sociales (centre médico-psycho-pédagogique, institut thérapeutique éducatif et pédagogique, CHU, CRA...). Il a notamment travaillé pendant huit ans dans un Sessad (service d'éducation spéciale et de soins à domicile, L'Ombrelle à Juvignac, 34) spécialisé en autisme où il a élaboré, avec Catherine Blanchet (éducatrice spécialisée), des protocoles en habiletés sociales. Il a également bénéficié de deux expériences d'observation dans une école américaine spécialisée pour enfants/adolescents porteurs d'autisme (ABC School, California Autism Foundation). Il dispense des enseignements dans les universités de Montpellier et Paris-Nanterre et est devenu formateur et superviseur sur un plan national et international (New York, Suisse, Belgique...) : il intervient pour différents organismes (AFREE Montpellier, APPEA Paris, OVA Annecy...) et de structures (SESSAD, instituts médico-éducatifs...) dont des unités d'enseignement maternelles (unités d'accompagnement précoce et intensif pour jeunes enfants avec autisme).



# Remerciements

Je suis heureux (et soulagé !) d'avoir achevé cette collection sur les habiletés sociales. Après le programme 0-6 ans<sup>1</sup>, puis 6-12 ans<sup>2</sup>, quelle joie de pouvoir formaliser l'entièreté de mon programme en y ajoutant ce manuel pour les 13-18 ans.

Mes premiers sincères et chaleureux remerciements iront à ces jeunes et leurs parents qui m'ont fait confiance dans le cadre de mon activité clinique. Ce programme, c'est environ une trentaine de jeunes qui en ont essayé les plâtres depuis 2010 et avec qui je l'ai perfectionné année après année : je les remercie tous (jeunes et parents) pour ces belles aventures humaines, ces confidences, ces moments forts et émouvants, qui sont un moteur du « cœur » qui m'anime pour réaliser ce travail. J'ai très envie de citer ces jeunes et de leur rendre honneur : Alex, Alexis, Amandine, Arthur, Bastien, Cécile, Célian, Clément, François, Lola, Mathilde, Patrick, les deux Paul, Laurent, Loris, Lucas, Mael, Nicolas, Noam, Simon, Samir, Sarah, Shervine, Stan, Timothée et Thomas.

J'ai une pensée pour Catherine Blanchet, ma collègue et amie éducatrice spécialisée, avec qui j'ai élaboré les programmes GACS 0-12 ans qui m'ont inspiré pour élaborer celui-ci.

Je remercie, comme dans chacun de mes manuels sur les habiletés sociales, toute l'équipe du centre de ressources autisme Rhône-Alpes (Bron, 69), notamment le docteur Sandrine Sonié, pédopsychiatre pour sa confiance par la diffusion du GACS via les formations organisées par le CRA : ce sont aujourd'hui plus de 700 professionnels qui se sont formés dans la région Rhône-Alpes.

Un remerciement au professeur Diane Purper-Ouakil, pédopsychiatre (CHU Montpellier), pour m'avoir confié des missions de formations GACS dans mon cher pays héraultais via l'AFREE à Montpellier.

---

1. M. Liratni et C. Blanchet, *Enseigner les habiletés sociales – Niveau de développement 0-6 ans – Avec la méthode GACS*, Dunod, 2021.

2. M. Liratni et C. Blanchet, *Enseigner les habiletés sociales aux enfants avec autisme. Avec la méthode GACS*, Dunod, 2019.

Des remerciements chaleureux aux participants et services organisateurs des formations GACS (associatifs, sanitaires et médico-sociaux) qui montrent, à chaque fois, un vif intérêt pour le protocole et un grand engouement pour ces manuels. Nos échanges professionnels sont, pour moi, une grande source d'inspiration et de progressions. Merci pour tous ces partages, aux quatre coins de la France, de la Suisse et de la Belgique...


Enfin, un merci à l'équipe éditoriale de Dunod, notamment à Valérie Le Rey pour nos échanges.

Mehdi Liratni



Partie 1

# **Théorie et méthode**



Chapitre 1 – Un peu de théorie...

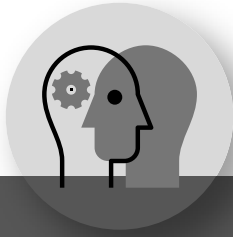
14

Chapitre 2 – La méthode GACS

30

# Chapitre **1**

## **Un peu de théorie...**



- 1** Les habiletés sociales : définitions, cadre clinique et intérêt du GACS 16
- 2** Entraîner les habiletés sociales : « standardiser » les comportements sociaux ou apprendre de nouvelles habitudes pour une meilleure qualité de vie ? 19

# 1 LES HABILITÉS SOCIALES : DÉFINITIONS, CADRE CLINIQUE ET INTÉRÊT DU GACS

Une habileté sociale est une compétence (apprise de manière plus ou moins explicite) qui met en jeu la relation à l'autre (Liratni, 2020). Pour qu'elle soit « sociale », cette habileté doit nécessairement être « renforcée » par l'environnement humain, c'est-à-dire qu'elle donnera souvent lieu à une conséquence agréable de la part d'autrui (par exemple sourires sociaux, rires, félicitations, encouragements, contact physique...).

L'aspect social de ces habiletés nous a directement été transmis de nos ancêtres *Homo sapiens*. En effet, une vie sociale nécessite, depuis toujours, un ensemble de codes et de règles précises à respecter qui assure, non seulement un équilibre à l'intérieur d'un groupe, mais surtout sa survie. En effet, l'*Homo sapiens* doit son évolution mais, surtout, sa survie, à son extraordinaire capacité de coopération, ce qui le rend plus fort pour chasser, protéger les siens, fabriquer des abris... Il n'est donc pas étonnant qu'avec l'évolution, notre cerveau ait été « naturellement configuré » pour mettre en œuvre, intuitivement et dès la naissance, tout un tas de comportements sociaux primaires (le contact oculaire, les sourires, l'imitation...) qui seront essentiels aux futurs apprentissages relationnels.

Les habiletés sociales sont comme une « liste » de comportements qui est transmise d'une génération à une autre (Liratni et Blanchet, 2019). Cette « liste » serait issue de l'histoire et de la culture d'une société. La plupart du temps, cette « liste » est implicite puisque les comportements sociaux ne bénéficient pas d'un dictionnaire. Il est également important de parler de l'aspect culturel puisque cette « liste » de comportements peut varier selon la culture (occidentale, orientale...) mais aussi selon les habitudes régionales, locales et même familiales... Ainsi, nos comportements sociaux doivent se moduler en fonction de chaque contexte. Il n'y a donc pas de conventions sociales qui soient à 100 % universelles mais la plupart de nos comportements, même effectués individuellement, ont pour but d'être acceptés ou d'éviter le rejet social. Par exemple, certaines tâches d'autonomie quotidienne, bien que réalisées pour notre propre intérêt, ont bien souvent une dimension d'acceptation sociale. Par exemple, en plus de nous laver pour notre hygiène personnelle, nous nous lavons également quotidiennement pour ne pas incommoder les autres avec notre saleté ou nos odeurs : ceci serait un facteur d'exclusion sociale. En allant plus loin, le comportement de se laver peut aussi être motivé par une intention de séduction, dans le rapport amoureux par exemple. Ne voyons-nous pas parfois, du jour au



lendemain, certains de nos adolescents devenir maniaque de leur hygiène corporelle alors qu'auparavant, il fallait les menacer pour qu'ils se lavent au moins trois fois par semaine ? L'attirance physique et amoureuse, qui est bien un élément « social », a ainsi modifié le rapport à un geste d'autonomie quotidienne. Nous pourrions donner le même exemple dans le cadre professionnel : ne nous mettons pas sur notre trente-et-un pour tenter d'aller décrocher un emploi ? Nous le verrons plus tard mais l'aspect motivationnel est donc primordial pour favoriser l'apprentissage d'une habileté sociale. Sans conséquence agréable, il n'y a pas de motivation. Et sans motivation, il n'y aura pas d'apprentissage durable.

Ainsi, tout est social : marcher sur le trottoir (et non sur la route) est nécessaire à notre survie mais permet aussi de ne pas gêner les automobilistes. Faire le ménage permet de prendre soin de nous mais aussi de ceux avec qui l'on vit ou de ceux que l'on invite chez nous. Ne pas faire de bruit la nuit vise à ne pas déranger et être mal vu par ses voisins...

Après avoir entrepris plusieurs études qui elles-mêmes, ont nécessité de passer en revue des travaux scientifiques sur ce sujet (Liratni *et al.*, 2014, 2016a et b) nous en sommes arrivés à proposer un découpage des habiletés sociales en six domaines qui ne sont pas indépendants (et mêmes parfois très interconnectés) :

- **L'observation/écoute et la compréhension verbale et non verbale** : comprendre le discours verbal, observer et décoder le non-verbal d'un pair ou d'un groupe de pairs ainsi que leurs intentions (observer et comprendre la gestuelle de quelqu'un, ses mimiques faciales, écouter son interlocuteur, analyser une situation...).
- **L'expression verbale et non verbale** : savoir utiliser un langage compréhensible et une communication non verbale efficace (regard, sourires, expressions faciales, gestuelle) permettant d'exprimer à l'autre ses besoins et ses idées.
- **L'intelligence émotionnelle** : savoir identifier les émotions de bases (peur, colère, tristesse, joie) et les sentiments (culpabilité, impatience...) chez soi et chez les autres, pouvoir les exprimer, pouvoir comprendre ce qui peut provoquer telle ou telle émotion chez les autres, savoir réagir face à notre propre émotion ou à l'émotion d'un pair.
- **L'application des règles conventionnelles** : respecter et appliquer les codes de politesse et les conventions sociales, s'adapter aux modifications de ces règles en fonction des milieux ou des partenaires...