

Formation

" Renforcer les compétences psychosociales : de l'intention à l'animation auprès des publics "

2022

Dossier thématique

Bibliographie sélective, ressources en ligne et outils pédagogiques



Ce dossier thématique a été élaboré à l'occasion de la formation sur les compétences psychosociales organisée et animée par Aïchatou Camara, directrice adjointe du CoDEPS13.

Il a pour objectif de fournir aux participants un complément d'informations sur la thématique des compétences psychosociales.

Il est structuré en 4 parties :

- Une bibliographie sélective p.3
- Des dossiers et guides disponibles en ligne p.7
- Une sélection d'outils pédagogiques p.9
- Une sélection de sites Internet et vidéos p.36

Les documents retenus ne visent pas à rendre compte de l'exhaustivité de la thématique. Ils ont été sélectionnés selon les critères suivants : pertinence par rapport au contenu du programme ; ouvrages, ou auteurs admis par les professionnels de l'éducation pour la santé comme faisant référence dans leur domaine de compétence ; accessibilité de l'information, fraîcheur de l'information. *Pour des raisons d'accessibilité, les outils pédagogiques disponibles au CoDEPS13 et au CRES PACA ont été privilégiés dans cette sélection.*

Toutes les références sont intégrées dans le catalogue collectif BIB-BOP, spécialisé en éducation et promotion de la santé.

Les références proposées sont classées par date de la plus récente à la plus ancienne.



<http://bib-bop.org/>

Ce dossier a été réalisé le 1^{er} octobre 2019 et mis à jour le 1^{er} février 2022 par Céline Fouga, documentaliste au CODEPS13 : documentation@codeps13.org

Les liens ont été testés le 01-02-2022

Les compétences psychosociales

LAMBOY Béatrice

Référence : UGA éditions, Presses universitaires de Grenoble, 2021, 99 p.

Cet ouvrage décrit ce que sont les compétences psychosociales. Onze compétences clés ont été identifiées et sont présentées. Elles favorisent le développement harmonieux de la personne, à tous les âges de la vie.

Les compétences psychosociales. Manuel de développement

LAMBOY Béatrice, SHANKLAND Rébecca, WILLIAMSON Marie-Odile

Référence : De Boeck Supérieur, 2021, 203 p.

Ce manuel aborde les principales compétences psychosociales (CPS) permettant aux professionnels de mener des interventions CPS efficaces. La première partie présente l'état des connaissances sur les CPS et les programmes CPS validés, ainsi que des recommandations pour réaliser des ateliers efficaces. Les 3 parties suivantes regroupent 11 fiches techniques consacrées aux 11 CPS socles issues de la littérature. En fin d'ouvrage, des tableaux synoptiques permettent d'organiser des ateliers CPS ; des répertoires des exercices et des activités et un récapitulatif des activités complètent l'ouvrage.

Les émotions. Mieux les connaître pour mieux les prendre en compte à l'école et dans la vie

HAAG Pascale, COGNARD Lisa

Référence : EHESS, Lab school network, 2020-04, 69 p.

Ce document présente des éléments de recherche sur le thème des émotions. Il a pour objectif de contribuer à une meilleure connaissance des émotions pour permettre aux professionnels de l'éducation de créer un environnement le plus favorable possible au développement de l'enfant et aux apprentissages.

Favoriser l'estime de soi des 0-6 ans

LAPORTE Danielle

Référence : Editions du CHU Sainte-Justine, 2018, 111 p.

Cet ouvrage, dont l'auteur est psychologue clinicienne, est un guide pratique destiné aux parents pour les accompagner dans l'éducation de leur enfant de la naissance à 6 ans en favorisant leur estime de soi. Il propose des informations, des outils et des stratégies pour amener l'enfant à se sentir en sécurité, l'aider à développer son identité, lui apprendre à vivre en société et le guider pour l'aider à avoir confiance en lui.

Histoire des émotions. 3. De la fin du XIXe siècle à nos jours

CORBIN Alain, COURTINE Jean-Jacques, VIGARELLO Georges (et al.),

Référence : Seuil, 2017, 608 p.

Ce troisième volume de la série "Histoire des émotions" réunit des écrits de spécialistes de l'histoire des émotions. Il s'attache à analyser l'empire de l'émotion et la complexification de l'espace intérieur dans la conscience occidentale, des émotions ordinaires jusqu'aux traumatismes.

Favoriser l'estime de soi à l'école. Enjeux, démarches et outils

MERAM Dalith, EYRAUD Geneviève, FONTAINE Denis,

Référence : Chronique sociale, 2017, 2ème éd., 136 p.

Cadre et outils pour la mise en œuvre d'un programme d'éducation pour la santé axé sur la promotion de l'estime de soi et le développement des compétences psychosociales chez les enfants de 5 à 7 ans.

Oser le bien-être au collège

GARCIA Christian, VELTCHEFF Caroline

Référence : Le Coudrier, 2016, 173 p.

Ce livre sur le bien-être au collège est illustré de l'expérience de 4 établissements qui ont mené des démarches pour améliorer le bien-être et instaurer de bonnes conditions de travail pour tous, élèves et adultes. Ces expériences illustrent différentes approches possibles et la nécessaire adaptation au contexte de l'établissement. De ces expériences, les auteurs ont tiré des enseignements et recommandations qui, avec les éléments à connaître pour se lancer dans un projet, constituent la 2ème partie. Des références utiles complètent l'ouvrage.

Pour une école bientraitante. Prévenir les risques psychosociaux scolaires

ROMANO Hélène (et al.)

Référence : Dunod, 2016, 239 p.

Cet ouvrage définit la spécificité des risques psychosociaux en milieu scolaire. Ecrit par des acteurs de terrain intervenant au quotidien, il propose des mesures pragmatiques de prévention et de prise en charge. Il aborde notamment l'importance du rôle des adultes dans la construction de l'enfant, la phobie de l'école, le stress scolaire, le suicide, les violences et harcèlement scolaire.

Former à l'esprit critique 1. Pour une pensée libre

DE VECCHI Gérard,

Référence : ESF, 2016, 279 p.

Destinés aux enseignants du primaire et du secondaire, cet ouvrage est découpé en 40 courts chapitres, chacun débutant par un exemple pratique de démarche mettant en œuvre l'esprit critique. Suit une analyse simple du concept (définition et état d'esprit). L'auteur s'attache à montrer, exemples à l'appui, comment les enseignements disciplinaires peuvent entrer dans une démarche critique. Pour chaque concept lié à l'esprit critique et pour chaque discipline abordée, des éléments théoriques permettent de comprendre les pratiques proposées.

Former à l'esprit critique 2. A travers les disciplines

DE VECCHI Gérard,

Référence : ESF, 2016, 223 p.

Cet ouvrage fait suite au tome 1, "Former l'esprit critique, pour une pensée libre" et montre que la formation de l'esprit critique est possible dans toutes les disciplines (littéraires comme scientifiques) et quel que soit l'âge des élèves. Découpé en 16 chapitres, cet ouvrage fourmille d'exemples et de cas concrets pour que les enseignants de la maternelle au secondaire exercent l'esprit critique de leurs élèves : en géographie, français, sciences, arts plastiques, etc. Les enseignants trouveront dans ce livre des conseils et idées pour mobiliser la curiosité de leurs élèves.

Comment fonctionnent nos émotions ?

CYRULNIK Boris, DELAGE Michel, MARMONIER Jean-Pierre (et al.)

Référence : Ed. Philippe Duval, 2015, 204 p.

Cet ouvrage apporte des connaissances sur les émotions et informe du fonctionnement du cerveau et des neurones sur celles-ci quant à leur dimension sociale. Il aborde également le stress et l'empathie notamment la mentalisation.

L'estime de soi et des autres dans les pratiques de classe

STAQUET Christian

Référence : Chronique sociale, 2015, 127 p.

Ce guide présente des mesures pédagogiques, des activités scolaires, des postures à adopter et d'autres à éviter afin de favoriser l'estime des élèves entre eux et de prévenir ou d'apaiser les situations d'agressivité en classe.

Apprendre à vivre ensemble en classe. Des jeux pour éduquer à l'empathie

ZANNA Omar

Référence : Dunod, 2015, 138 p.

Cet ouvrage traite du « vivre ensemble » en classe. Partant du constat que la violence est de plus en plus présente en classe, l'auteur présente un protocole mis au point auprès d'adolescents violents afin de restaurer l'empathie et la vie en groupe à l'école. Cet ouvrage propose des exercices à mettre en place et à adapter à chaque situation, avec des clés pour construire des temps d'échanges et de rencontre nécessaires pour bien vivre ensemble à l'école et ailleurs.

Quand les tout-petits apprennent à s'estimer... Guide théorique et recueil d'activités pour favoriser l'estime de soi des enfants de 3 à 6 ans

DUCLOS Germain, BERTRAND Denise, BEGIN Luc (et al.)

Référence : Editions de l'Hôpital Sainte-Justine, 2015, 128 p.

Ce guide, composé essentiellement d'activités et d'informations autour de l'estime de soi des tout-petits, s'adresse aux professionnels en lien avec la petite enfance. Il permet aux adultes de réfléchir, d'échanger et de travailler avec les enfants sur la connaissance de soi, la relation à l'autre et de favoriser le développement d'une bonne estime de soi.

L'intelligence émotionnelle. Tome 1 et 2

GOLEMAN Daniel,

Référence : J'ai Lu, 2014, 917 p.

Le Quotient Intellectuel (QI) d'une personne n'est pas suffisant pour définir son intelligence car il néglige une part essentielle du comportement humain : les réactions émotionnelles. Cette autre forme d'intelligence est la capacité à percevoir, maîtriser et exprimer ses sentiments et ses émotions ainsi que ceux d'autrui. Elle influe sur le self-control, la motivation, l'intégrité, mais aussi sur les relations avec les autres : elle permet de mieux communiquer et analyser l'entourage social ou professionnel. L'ouvrage réunit les tomes 1 et 2 de l'intelligence émotionnelle : "accepter ses émotions pour développer une intelligence nouvelle" et "maîtriser nos émotions pour améliorer nos compétences personnelles et sociales".

La Process Communication au service de la relation soignant-soigné. Les clés pour développer des relations confiantes et savoir le dire

FRENOT Jean-Yves

Référence : InterEditions, 2014, 300 p.

Cet ouvrage traite de la Process Communication qui est un outil favorisant un dialogue optimal entre le soignant et le soigné. Elle permet de gommer les conflits parasites et d'instaurer un climat de confiance propice à l'accompagnement de la personne malade. L'auteur aborde notamment les différents types de personnalités et ce afin de mieux connaître son interlocuteur ainsi que les différents mécanismes relationnels. Dans une dernière partie, l'auteur donne les clés pour gérer les situations de stress dans les relations soignant-soigné.

Construire la confiance en soi à l'école

FOUSSARD Cécile

Référence : Chronique sociale, 2014-11, 127 p.

Cet ouvrage aborde la construction de la confiance en soi à l'école. Il débute par l'importance de faire prendre conscience à l'élève qu'il est unique en lui accordant de la valeur, en travaillant l'écoute, en communiquant avec chacun, en le valorisant, en le motivant, en travaillant en partenariat. Ensuite, il insiste sur l'apprentissage de la confiance en ses capacités intellectuelles. Pour cela, il propose d'utiliser la métacognition, d'autoriser l'erreur, d'aider l'élève à se découvrir, de partir des expériences des élèves, de s'appuyer sur les évaluations, de participer à un projet de classe, et de travailler en groupe. Il s'attache ensuite à la capacité de décider, d'apprendre, de se mettre au travail et à mener une action à son terme et présente divers projets fédérateurs qui participent à construire la confiance: théâtre, ateliers d'écriture, sport, projets numériques. Pour finir, il fournit 9 fiches permettant à l'élève de s'autoévaluer.

Estime de soi, confiance en soi. S'aimer, s'apprécier et croire en soi

DE SAINT PAUL Josiane,

Référence : InterEditions, Coll. Epanouissement, 2013 (3^{ème} édition), 264 p.

Ouvrage sur le développement personnel illustré par l'expérience de psychologue de l'auteur. Après avoir défini les concepts, l'auteur rappelle les grandes étapes du développement psychologique de l'être humain. Cette nouvelle édition est enrichie d'exercices pour améliorer l'image de soi.

En éducation, quand les émotions s'en mêlent ! Enseignement, apprentissage et accompagnement **PHARAND Joanne, DOUCET Manon**

Référence : *Presses de l'Université du Québec*, 2013, 253 p.

Cet ouvrage s'adresse aux intervenants auprès d'enfants, d'adolescents ou d'adultes, cherchant à comprendre comment les émotions guident, stimulent, brouillent, freinent ou favorisent les relations et les apprentissages. Les chapitres s'articulent autour de deux axes : les émotions, l'enseignement et l'apprentissage ; et les émotions et l'accompagnement des apprenants et des intervenants. Le premier vise à mieux connaître le rôle et l'influence des émotions en contexte éducatif et à examiner les stratégies de gestion des émotions afin de favoriser un meilleur enseignement et une meilleure disponibilité des élèves à l'école. Le deuxième axe permet d'outiller les intervenants pour qu'ils puissent prendre en compte la dimension émotionnelle dans leurs relations, à la fois pour eux et pour leurs élèves.

L'A.B.C. des émotions. Un guide pour développer force personnelle et intelligence émotionnelle **STEINER Claude**

Référence : *InterEditions*, 2011, 265 p.

Ce guide "grand public" propose au lecteur de prendre conscience de ses émotions, de les identifier, de savoir les exprimer et de maîtriser leurs effets sur les autres.

L'estime de soi, un passeport pour la vie **DUCLOS Germain**

Référence : *Editions de l'Hôpital Sainte-Justine*, 2010, 247 p.

Cette troisième édition décrit les quatre composantes de l'estime de soi : le sentiment de confiance, la connaissance de soi, le sentiment d'appartenance à un groupe et le sentiment de compétence. Elle comporte également un chapitre sur le sentiment de compétence parentale et un chapitre sur l'estime de soi des enseignants.

L'estime de soi. S'aimer mieux pour vivre avec les autres **ANDRE Christophe, LELORD François**

Référence : *Odile Jacob*, 2008-09, 297 p.

Cet ouvrage fournit des pistes pour favoriser l'estime de soi. Il propose d'abord de faire son propre bilan, ensuite de comprendre les mécanismes de l'estime de soi puis de faire face en améliorant son estime de soi.

Favoriser l'estime de soi des 0-6 ans **LAPORTE Danielle**

Référence : *Editions de l'Hôpital Sainte-Justine*, 2002, 98 p.

Ce livre pratique encourage les parents à développer avec leur enfant des attitudes de base et une relation qui leur permettront d'acquérir une identité positive basée sur l'estime de soi.

L'estime de soi des adolescents **DUCLOS Germain, LAPORTE Danielle, ROSS Jacques**

Référence : *Editions de l'Hôpital Sainte-Justine*, 2002, 89 p.

Cet ouvrage est destiné aux parents afin qu'ils puissent mieux aider leur enfant, à l'âge de l'adolescence, à parvenir à une bonne estime de soi. Il contribue ainsi à l'établissement de meilleures relations entre parents et adolescents.

Le livre du moi. Développer une image positive de soi **STAQUET Christian**

Référence : *Chronique sociale*, 2001-09, 160 p.

Constitué essentiellement d'exercices sous forme de questions ouvertes et fermées, cet ouvrage permet d'échanger et de travailler autour de l'image et de la connaissance de soi, du respect, des émotions, etc.

Dossiers, guides disponibles en ligne

Guide

Mieux vivre ensemble à l'école. Climat scolaire et prévention de la violence

THIEBAUD Marc, TREYVAUD Nicole, PISCITELLI Eva (et al.)

Référence : *Canton de Neuchâtel, Canton de Genève, 2019-06, 77 p.*

Cette publication, destinée aux professionnels des établissements scolaires, vise à développer le mieux vivre ensemble et la prévention des violences à l'école. Elle présente des démarches, des réflexions et des exemples d'activités pratiques pour établir un climat scolaire bénéfique tout en impliquant les élèves et les professionnels de l'école. Deux démarches sont tout particulièrement consacrées à la prévention du harcèlement, du cyberharcèlement entre pairs, et à l'influence des médias sociaux sur le climat scolaire.

<https://bit.ly/3lMAEoy>

Guide

Développer les compétences psychosociales des enfants de maternelle et d'élémentaire en milieu scolaire, périscolaire et extrascolaire

BOURHIS Cathy

Référence : *Pôle ressources en promotion de la santé Bretagne, 2018-04, 36 p.*

Ce document propose des repères pour le développement des compétences psycho-sociales en milieux scolaire et péri-scolaire. Il vise un double objectif : clarifier le concept de compétences psychosociales, ses représentations et modalités de mise en œuvre dans différents milieux d'accueil des enfants ; identifier les conditions favorables/essentielles à leur développement. Il s'appuie sur l'ensemble des réflexions et productions partagées lors de quatre séminaires départementaux organisés par le Pôle ressources en promotion de la santé de Bretagne en 2016.

<https://bit.ly/3lRGIMD>

Guide

Les ateliers CPS-enfants Mindful © 6-11 ans pour développer des interventions CPS fondées sur les données probantes. Manuel d'implantation

LAMBOY Béatrice, GUILLEMONT Juliette, LUIS Elisabeth (et al.)

Référence : *AFEPS, 2017, 55 p.*

Ce support d'intervention, composé d'un manuel d'implantation (théorique et pratique) et de fiches pratiques, vise à faciliter la mise en œuvre d'interventions compétences psychosociales (CPS) pour les enfants de 6 à 11 ans, fondées sur les données probantes. Il présente aux professionnels francophones les principaux savoirs et savoir-faire contenus dans les programmes validés afin qu'ils soient en mesure de mettre en œuvre des « Ateliers CPS-Enfants Mindful »©. Ce travail s'est construit à partir de la rencontre et de l'enrichissement mutuel entre les connaissances scientifiques, les interventions validées et les pratiques de professionnels français et étrangers.

<https://bit.ly/3qX7Vli>

Rapport

Le développement des enfants et des adolescents dans une perspective de promotion de la santé et de prévention en contexte scolaire

TESSIER Caroline, COMEAU Liane

Référence : *INSPQ, 2017-03, 55 p.*

Ce document constitue un cadre de référence pour des actions de promotion de la santé et de prévention en contexte scolaire canadien. Il vise à outiller les jeunes pour qu'ils soient capables de traiter efficacement les situations de vie auxquelles ils font face en matière de santé, de bien-être et de réussite. La première partie présente la démarche à mettre en place pour effectuer des interventions efficaces. La seconde détaille les différentes étapes du développement physique et psychique de l'enfant et de l'adolescent et les actions à mener pour étendre leurs compétences personnelles et sociales.

<http://bit.ly/2ykAUIq>

Revue

Compétences psychosociales des adultes et promotion de la santé

REGINSTER Maud, VANDOORNE Chantal

Référence : *Focus santé* n°4, 2016-06, 32 p.

Ce numéro de la revue de l'association belge Culture & Santé a pour objectif de permettre une meilleure compréhension des liens entre compétences psychosociales, promotion de la santé et inégalités sociales de santé, de proposer des repères utiles pour envisager l'action en faveur du développement et de l'exercice des compétences psychosociales auprès d'adultes vivant dans des contextes où les inégalités sociales se font particulièrement sentir.

<https://bit.ly/3lAPWqV>

Dossier

Les compétences psychosociales, un socle pour la santé publique. Dossier

Référence : *Priorités santé*, n° 44, 2015-09, pp. 3-5

Définies comme la capacité des individus à répondre avec efficacité aux exigences de la vie quotidienne, les compétences psychosociales sont de plus en plus prises en compte en prévention. Notamment dans les domaines du soutien à la parentalité ou de l'éducation thérapeutique du patient.

<https://bit.ly/3SpCBb4>

Dossier

Développer les compétences psychosociales chez les enfants et les jeunes. Dossier

LAMBOY Béatrice, FORTIN Jacques, AZORIN Jean-Christophe (et al.)

Référence : *La Santé en action*, n° 431, 2015-03, pp. 10-40

Ce dossier est dédié au développement des compétences psychosociales chez les enfants et les jeunes. Il pose la problématique, établit un état des connaissances et présente des programmes de terrain.

<https://bit.ly/2mggCJo>

Dossier

Compétences psychosociales et promotion de la santé

SANDON Agathe

Référence : *IREPS Bourgogne*, 2014-11, 36 p.

Ce dossier technique propose d'expliquer ce que sont les compétences psychosociales, comment les favoriser dans le cadre de l'éducation de l'enfant et de l'adolescent. Il traite également de l'évaluation de ces compétences.

<https://bit.ly/2nQpyFp>

Dossier

École en santé, école promesse de santé. Dossier thématique

FORTIN Jacques, TARPINIAN Armen, ZORMAN Michel

Référence : *Association école changer de cap*, 2014-08, 29 p.

La première partie de ce dossier évoque les liens entre santé et scolarité à partir d'une approche globale de promotion de la santé. La deuxième partie analyse la logique de cette approche et ses apports à une conception globale et ouverte de l'école. D'autres démarches associant la réussite scolaire à la réussite personnelle et à l'insertion sociale sont présentées.

http://www.ecolechangerdecap.net/IMG/pdf/dossier_sante.pdf



Dixit

Editeur : Libellud, 2021
Type : jeu
Public(s) : Tout public

Disponible au
CoDEPS13

Ce jeu permet aux joueurs de travailler les compétences psychosociales liées à l'expression orale et à l'imaginaire : savoir communiquer efficacement ; être habile dans les relations interpersonnelles ; savoir gérer son stress et avoir une pensée créative. Un joueur-conteur sélectionne une carte de sa main et énonce un thème en rapport avec l'illustration. Les autres joueurs choisissent une carte de leur main qui leur évoque ce thème. On mélange puis on révèle toutes les images : les joueurs doivent alors retrouver la carte du conteur. Cette version permet de jouer jusqu'à 8 joueurs, à partir de 8 ans.

Contenu : 1 règle du jeu, 84 cartes images, 1 plateau de jeu, 8 molettes de vote, 8 pions lapins en bois



Jeu des besoins. 64 cartes d'alphabétisation émotionnelle

Editeur : Comitys, 2021
Type : jeu de cartes
Public(s) : Tout public

Disponible au
CoDEPS13

Ce jeu de cartes illustrées, destiné à un large public, se propose d'explorer les besoins fondamentaux et plus précisément : d'identifier et d'accueillir ses besoins, d'étoffer son registre lexical sur les besoins humains, de renforcer les compétences psychosociales et de s'initier à la démarche de communication non violente (CNV). Chaque carte comporte un besoin illustré au recto, ainsi que deux besoins apparentés au verso. Un système de pastille de couleur sur chaque carte permet de nommer l'intensité du besoin (faible, moyenne, forte). La notice d'utilisation propose des repères théoriques ainsi que 9 pistes d'animation : découvrir les 5 familles de besoin (notamment à l'aide des 5 cartes spécifiques), mimer les besoins, reconnaître ses besoins satisfaits ou insatisfaits, affiner les nuances de besoins, etc. L'outil peut être utilisé seul ou en complément avec celui concernant les émotions (Jeu des émotions. 64 cartes d'alphabétisation émotionnelle).

Contenu : 59 cartes "Besoins", 5 cartes "Familles de besoins", 1 notice d'utilisation



Jeu des émotions. 64 cartes d'alphabétisation émotionnelle

Editeur : Comitys, 2021
Type : jeu de cartes
Public(s) : Tout public

Disponible au
CoDEPS13

Ce jeu de cartes illustrées, destiné à un large public, se propose d'explorer les émotions et plus précisément : d'identifier et d'accueillir les émotions, d'étoffer son registre lexical sur les émotions, de renforcer les compétences psychosociales et de s'initier à la démarche de communication non violente (CNV). Chaque carte comporte une émotion illustrée au recto ainsi que deux

émotions apparentées au verso. Un système de pastille de couleur sur chaque carte permet de nommer l'intensité de l'émotion (faible, moyenne, forte). La notice d'utilisation propose des repères théoriques ainsi que 8 pistes d'animation : découvrir les 5 pôles émotionnels (notamment à l'aide de 5 cartes spécifiques : joie, peur, tristesse, colère, dégoût), mimer les émotions, comment je me sens ? l'éventail des émotions, portrait émotionnel, les émotions ont-elles un sexe ?, émotions voisines. L'outil peut être utilisé seul ou en complément avec celui concernant les besoins (Jeu des besoins. 64 cartes d'alphabétisation émotionnelle).

Contenu : 59 cartes "Emotions", 5 cartes "Pôles émotionnels", 1 notice d'utilisation



Le 31. Outil pédagogique et ludique pour accompagner le handicap psychique

Editeur : Ho'oponopono games, 2021

Type : jeu

Public(s) : Personne en situation de handicap

Développé par et pour les professionnels du médico-social, Le 31 est un jeu de plateau pour l'accompagnement des personnes souffrant de troubles psychiques. L'objectif principal est de provoquer le partage et l'échange pour travailler et développer l'habileté sociale à travers des situations de la vie courante. Le 31 permet aux éducateurs, accompagnants, soignants, d'aborder avec des personnes à handicap psychique, différents thèmes de la vie courante : sociabilité, environnement, citoyenneté, santé...

Contenu : 1 plateau de jeu, 50 cartes "santé", 50 cartes "sociabilité", 50 cartes "environnement/citoyenneté", 50 cartes "courrier", 10 cartes "personnage", billets de banque, jetons, 8 pions, 1 dé, 1 guide



Feelings. Le jeu des émotions

Editeur : Act in games, 2020

Type : jeu

Public(s) : Enfant, Préadolescent, Adolescent

Disponible au
CoDEPS13

Ce jeu des émotions propose de partager son émotion par rapport à une situation donnée et de deviner ce qu'ont ressenti les autres joueurs sur cette même situation. L'objectif est de mieux se connaître et développer son empathie. Cette nouvelle édition du jeu Feelings peut se jouer à 2 et jusqu'à 8 personnes. Il est également devenu coopératif. Les cartes situations sont réparties en 4 thèmes : en famille, à l'école, entre amis et dans la société (6 catégories sont proposées dans ce nouveau thème : santé, monde numérique, écologie, parentalité, éducation, et vivre ensemble). Une fiche pédagogique et un guide d'accompagnement sont désormais disponibles en ligne : https://unjeudansmaclasse.com/?page=article&id_article=50&lang=fr

Contenu : 1 piste d'empathie ; 48 cartes Vote ; 18 cartes Emotion ; 156 cartes pour 48 situations réparties en 4 thèmes : en famille, à l'école, entre ami·es et dans la société ; 4 cartes Score



Le jeu des qualités

Editeur : Comitys, 2020

Type : jeu de cartes

Public(s) : Tout public

Disponible au
CoDEPS13

Ce jeu est un outil pédagogique abordant les compétences psychosociales. Il est conçu pour : enrichir son lexique des qualités humaines ; apprendre à se connaître pour mieux s'aimer ; identifier ses compétences personnelles et professionnelles ; construire la cohésion d'un groupe et s'amuser.

Contenu : 86 cartes, 1 règle du jeu, 1 pochette



Anim'mots

Editeur : Qui plus est, 2020

Type : photo-expression

Public(s) : Tout public

Disponible au
CoDEPS13

ANIM'MOTS est un photo-expression innovant qui propose de travailler sur l'expression des émotions, la gestion de conflits, la gestion du stress, la communication non-violente. Il peut être utilisé comme support pour entamer et faciliter la réflexion sur soi.

Contenu : 110 photographies pelliculées en couleur ; un livret pédagogique proposant des séquences pédagogiques et méthodologiques permettant de travailler les différents thèmes aussi bien en individuel qu'en collectif



Les émotions

Editeur : Bougribouillons, 2020

Type : photo-expression

Public(s) : Enfant, Personne en situation de handicap

Disponible au
CoDEPS13

Ce jeu propose 20 cartes illustrant une émotion, chacune étant présentée en 2 versions : cheveux courts et cheveux longs. Il s'agit de : amoureux·se, blessé·e, en colère, déçu·e, dégoûté·e, déprimé·e, énervé·e, fatigué·e, fier·ère, frustré·e, gêné·e, heureux·se, inquiet·ète, joyeux·se, mal/malade, peur, serein·ne, stressé·e, surpris·e, triste. Plusieurs utilisations sont possibles : jeu de mise en paire, jeu de memory ; devinette, jeu de mime, ou pour revenir sur une situation...

Contenu : 40 cartes émotions ; 2 cartes guides d'utilisation



Manuel d'estime de soi. 30 exercices pour animer un atelier "Estime de soi"

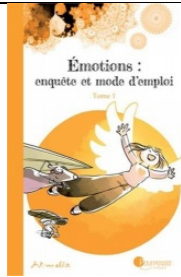
Editeur : Comitys, 2020

Type : ouvrage

Public(s) : Tout public

Disponible au
CoDEPS13

Ce document permet d'animer une séance "Estime de soi" ou sur l'image du corps, dans le cadre d'ateliers d'aide au retour à l'emploi, de formations, d'exercices de team-building, de bilans de compétences, d'entretiens d'aide thérapeutique ou de coaching. Il peut être utilisé par les psychologues, les psychiatres, les thérapeutes, les infirmiers, les éducateurs, les conseillers conjugaux ou dans le cadre d'un travail sur soi mené personnellement.



Émotions : enquête et mode d'emploi. Tome 1

Editeur : Pour penser, 2016

Type : ouvrage

Public(s) : Tout public

Disponible au
CoDEPS13

Cette bande-dessinée propose de petits exercices pour comprendre comment fonctionnent les émotions. Elle aborde des astuces telles que la technique de respiration consciente, le jeu des 5 vies imaginaires, l'importance du moment présent et de la pleine conscience, la compréhension de l'architecture triple de notre cerveau (cerveau reptilien, cerveau limbique, néocortex).



Émotions : enquête et mode d'emploi. Tome 2

Editeur : Pour penser, 2017

Type : ouvrage

Public(s) : Tout public

Disponible au
CoDEPS13

Ce tome 2, toujours sous forme de bande-dessinée, et sous-titré "A la source des émotions : les besoins", décrit de quelle façon identifier ses besoins cachés grâce à l'allégorie du jardin intérieur. L'auteure donne des exemples concrets et explique comment gérer ses émotions en identifiant ses besoins non satisfaits. Elle détaille comment élaborer des stratégies pour répondre à ses besoins, et formuler une demande pour les satisfaire, selon les principes de LA communication non violente. Isabelle Padovani, formatrice en communication non violente, a collaboré à l'écriture de ce tome.



Émotions : enquête et mode d'emploi. Tome 3

Editeur : Pour penser, 2020

Type : ouvrage

Public(s) : Tout public

Disponible au
CoDEPS13

Dans ce tome 3 sous-titré "Les différentes parts de soi", la BD propose aux enfants, adolescents, comme aux adultes, de découvrir les différentes parts qui les définissent. Ces parts sont assimilées aux différents traits de personnalité, à l'aide un schéma systémique (parts des protecteurs et parts de l'exilé/blessé) et ce dans le but d'identifier et résoudre ses conflits intérieurs.



L'univers des sensations

Editeur : FCPPF, 2019

Type : jeu de cartes

Public(s) : Tout public

Disponible au
CRES

Cet outil s'adresse à un large public : garçons et filles, hommes et femmes, jeunes et moins jeunes, personnes en situation de handicap... Il peut être utilisé seul, en couple, en famille, en classe, en équipe de travail, lors d'animations, d'évaluations, de cours d'alphabétisation... Il s'agit d'un jeu composé de 82 cartes qui se proposent d'être un support à l'identification, à l'expression et à la discussion sur le thème des sensations. Les cartes illustrées sont accompagnées de 11 cartes thématiques sur les qualités élémentaires des sensations et 7 pistes d'utilisation. Les objectifs sont les suivants : développer l'attention aux sensations et aux mots justes pour les exprimer ; favoriser la conscience de soi par la cartographie mentale du corps ; relier les sensations aux vécus émotionnels, relationnels, affectifs et sexuels ; relier les sensation aux différents besoins éprouvés ; inviter à prêter attention aux différentes sensations dans toutes leurs nuances, sans poser de jugement de valeur ; inviter à prendre conscience du caractère impermanent des sensations.

Contenu : 82 cartes en coul.



Parcours D-Stress. Le jeu qui pose un autre regard sur le stress (2ème édition)

Editeur : Question santé, Solidaris 2019

Type : mallette pédagogique

Public(s) : Adulte

Disponible au
CoDEPS13

Ce jeu permet de s'interroger sur les causes et conséquences du stress et éclairer la manière dont chacun y fait face peut aider à le prévenir et à s'en préserver. Il se joue entre 4 à 12 joueurs, en individuel ou en équipe. Tout au long du parcours, les joueurs/équipes rencontrent des événements agréables ou désagréables qui influencent leur stress, s'adaptent à leur environnement en réussissant des défis, témoignent de leurs connaissances relatives au stress, diversifient leurs possibilités de détente et expérimentent le changement de point de vue. Les joueurs décident eux-mêmes de la manière dont ils veulent négocier leur progression, en aménageant au mieux l'équilibre délicat et nécessaire entre tension (dépense de points d'énergie) et détente (récupération de points d'énergie). Cette nouvelle édition a été améliorée tant dans sa dynamique que dans l'actualisation des contenus des cartes.

Contenu : Un plan de jeu, un manuel d'utilisation pour l'animateur (24 p.), une brochure sur le stress "Le stress ? Trop, c'est trop !" (58 p.), 6 tablettes de course + rappel des différentes règles au verso, 6 pions de couleur, 100 cartes "énergie", 63 cartes "défi" (mime, dessin, épreuve), 25 cartes "info", 38 cartes "détente", 65 cartes "situation", 10 cartes "point de vue" + 22 cartes vierges



Le bon copain. Le jeu des compétences sociales

Editeur : Pirouette, le bon copain, 2019

Type : jeu de cartes

Public(s) : Enfant, Préadolescent

Disponible au
CoDEPS13

Ce jeu, conçu pour des enfants de 8 à 12 ans, a pour but de développer un meilleur comportement social. Il se compose de 9 familles de 4 cartes chacune. Les thèmes abordés sont : Comment faire rapidement connaissance ? ; Comment se faire des amis ? ; Comment bien s'entendre ? ; Comment

négozier ? ; Comment demander aux autres de jouer avec eux ? ; On te traite d'andouille. Tu fais quoi ? ; Si on embête un enfant. Tu fais quoi ? ; On rejette une fille. Tu fais quoi ? ; Si on t'embête, tu peux... Les règles du jeu sont similaires à jeu de familles : il faut regrouper le plus grand nombre de familles. Tout en jouant, les enfants apprennent comment bien se comporter dans des situations difficiles.

Contenu : 32 cartes, 1 règle du jeu



Vitality. Pour une vitalité au top !

Editeur : Belugames 2019

Type : jeu

Public(s) : Enfant

Disponible au
CoDEPS13

Vitality est un jeu coopératif pour les enfants à partir de 7 ans. Le but est d'amener le personnage Tivita à retrouver toutes ses couleurs pour être au maximum de sa vitalité en prenant garde aux pièges posés par Tivonpa. Pour cela il faut répondre collectivement à des cartes-quizz de différentes couleurs : le rouge pour la santé du corps, le vert pour la santé des émotions, le bleu pour la santé mentale et le violet pour la créativité et l'intuition. A chaque bonne réponse, le joueur reçoit une pièce de puzzle de la couleur correspondante à la question. La partie est gagnée lorsque le puzzle est complet.

Contenu : 1 plateau de jeu, 1 livret pédagogique, 4 pierres précieuses, 3 vitawatts, 32 Cartes Supervita, 72 cartes sur la vitalité physique – 72 sur la vitalité émotionnelle – 72 sur la vitalité intellectuelle – 60 sur la vitalité créative et intuitive, 12 pièces du puzzle, 1 dé, 2 lunettes décodeuses



Le loto des émotions

Editeur : Placotte, Pirouette, 2018

Type : jeu

Public(s) : Enfant

Disponible au
CoDEPS13

Ce jeu est conçu pour aider les enfants de 1 an et demi à 4 ans à reconnaître et à nommer des émotions. A l'aide de cartes émotions, l'enfant doit reconnaître et nommer les 4 émotions primaires. Les planches de jeu peuvent représenter des visages de différents âges marqués par une émotion ou alors des situations qui peuvent causer une émotion, à utiliser selon le niveau de l'enfant.

Contenu : 6 planches de jeu recto verso, 16 cartes-émotions recto verso, 1 gabarit pour insérer les planches de jeu, 1 feuillet explicatif, règles du jeu



Disponible au
CoDEPS13

Totem. Le jeu qui fait du bien

Editeur : Totem, 2018

Type : jeu

Public(s) : Tout public

Ce jeu de développement personnel permet de découvrir ses forces et qualités à travers les yeux des autres. À tour de rôle, chaque joueur assiste à la construction d'un Totem à son image. Celui-ci est constitué d'une carte Animal, associée à une force, et d'une carte Qualité, toutes deux choisies et décrites par les autres joueurs à partir des cartes qu'ils ont en main.

Contenu : 80 cartes animal, 80 cartes qualité, 2 cartes règles du jeu



Disponible au
CoDEPS13

Photoexpression / thématique vie sociale

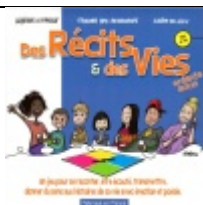
Editeur : Plateforme ETP Alsace, 2018

Type : photoexpression

Public(s) : Tout public

Ce photoexpression permet d'aborder avec un large public de jeunes et d'adultes, en individuel ou en collectif, la thématique de la vie sociale. Les participants pourront à l'aide d'un large choix de photographies parler de leur vie sociale, de leurs conditions de vie, de leurs relations sociales, de leurs projets et choix de vie... L'outil pourra ainsi s'utiliser dans de nombreuses actions en promotion de la santé. Conçu spécifiquement pour l'éducation thérapeutique du patient, il pourra permettre dans ce cadre de favoriser l'expression des patients et de leur entourage sur l'impact de la maladie sur la vie sociale : représentations, besoins, émotions, vécu, gestion de la maladie, adaptation de l'environnement de vie et de santé, qualité de vie, loisirs, relations sociales et familiales, insertion sociale, projet de vie... Un guide d'accompagnement complète l'outil. Il rappelle les objectifs de l'outil photoexpression, les différentes techniques d'animation et les règles à suivre pour sa mise en œuvre.

Contenu : 60 photogr. en coul., 1 guide d'accompagnement



Disponible au
CoDEPS13

Des récits et des vies. Enfants - Ados

Editeur : Le comptoir aux histoires, 2018

Type : jeu

Public(s) : Enfant, Préadolescent, Adoléscent

Cette nouvelle version de l'outil "Des récits et des vies" est destinée aux enfants et aux adolescents. Fondé sur des compétences psychosociales et les principes de la thérapie narrative, ce jeu a pour objectifs de libérer la parole, de créer du lien et de trouver des ressources en permettant aux participants de se raconter, d'être écouté et de donner du sens aux histoires de leur vie. Il peut être utilisé en groupe ou dans le cadre d'un entretien individuel.

Contenu : 1 plateau avec 1 flèche, 100 cartes : 64 cartes pour les 11-18 ans, 36 cartes pour les 6-10 ans, 1 notice



Des récits et des vies

Editeur : Le comptoir aux histoires, 2017

Type : jeu

Public(s) : Adolescent, Adulte, Personne âgée

Disponible au
CoDEPS13

Fondé sur des compétences psychosociales et les principes de la thérapie narrative, ce jeu a pour objectif de libérer la parole, de créer du lien et de trouver des ressources en permettant aux participants de se raconter, d'être écouté, de donner du sens aux histoires de leur vie avec émotion et poésie. Il peut être utilisé en groupe ou dans le cadre d'un entretien individuel. L'outil s'adresse à un large public, notamment les personnes âgées, les personnes handicapées, les aidants et les familles.

Contenu : 1 plateau avec 1 flèche, 100 cartes : 64 avec 4 libellés bleus, roses, verts, jaunes, 36 cartes "Parentalité" avec 1 libellé en violet, 1 notice



ETP en scène : 9 films supports pour intervenir en éducation du patient

Editeur : CRES Provence Alpes Côte d'Azur, ARS PACA, 2017

Type : mallette pédagogique

Public(s) : Adulte

Disponible au
CoDEPS13

L'outil pédagogique "ETP en scène" a pour objectif de renforcer les compétences psychosociales des personnes atteintes de maladie chronique. Il comprend 9 films supports destinés aux professionnels pour intervenir en séances d'éducation thérapeutique du patient, ainsi qu'un guide de l'utilisateur.

Contenu : Guide de l'utilisateur, 9 vidéos : Film n°1 : Poser des questions en consultation (4'19'') Film n°2 : La place des médicaments dans le traitement (2'58'') Film n°3 : Ce qui influence l'évolution de la maladie (4'20'') Film n°4 : Faire face à la pression de l'entourage (3'58'') Film n°5 : Mettre en place une activité physique (3'05'') Film n°6 : Faire face au regard des autres (3'22'') Film n°7 : Se positionner face à la maladie (2'25'') Film n°8 : Parler de sa maladie (3'41'') Film n°9 : Résister à la tentation alimentaire (3'49'')

Disponible en ligne : <https://bit.ly/41kBJIN>



Colère Blob cartes - (Anger Blob cards)

Editeur : Speechmark Publishing Ltd, 2017

Type : jeu de cartes

Public(s) : Tout public

Disponible au
CoDEPS13

Ce jeu de cartes représente une série de silhouettes (blob) en noir et blanc pour aborder le sentiment de la colère (anger). Celles-ci illustrent différents éléments de ce ressenti à travers l'expression du langage corporel et facial. Ces cartes permettent de libérer la parole et la réflexion autour de la colère, ainsi que de comprendre le lien entre les situations et les émotions. Ce support peut être abordé en groupe ou travaillé en individuel.

Contenu : 58 cartes, ill. coul. sur papier glacé, une notice utilisation en anglais, une notice traduite en français 7 p., emballage boîte cartonnée



Pour favoriser l'estime de soi des tout-petits. Guide pratique à l'intention des parents d'enfants de 0 à 6 ans

Editeur : Editions de l'hôpital Sainte Justine, 2017

Type : guide d'activités

Public(s) : Enfant, Parent

Disponible au
CRES

Ce guide détaille les principales notions théoriques de l'estime de soi des enfants de 0 à 6 ans. Il propose aux parents des attitudes et comportements favorisant les compétences psychosociales de leurs enfants. Au travers de questionnaires et de mises en situation, les parents sont amenés à prendre du recul sur leurs compétences parentales, et à évaluer leurs relations avec leurs enfants.

Contenu : 135 p. tests



Feelings

Editeur : Act in games, 2017

Type : jeu

Public(s) : Enfant, Tout public

Disponible au
CoDEPS13

Dans ce jeu, il s'agit à la fois de partager son ressenti par rapport à une situation proposée mais aussi de deviner celle de son partenaire de jeu. A chaque tour, les équipes sont redistribuées de sorte que les joueurs devinent l'émotion de personnes différentes tout au long de la partie. A chaque tour, les équipes sont redistribuées de sorte que les joueurs devinent l'émotion de personnes différentes tout au long de la partie. Il permet de confronter les points de vue de chacun dans un climat de bienveillance, afin de mieux se connaître pour mieux se comprendre. Les cartes "situation" sont réparties en 3 thèmes : "En famille" pour jouer et échanger autour de la vie familiale (dès 8 ans), "Entre amis" pour échanger sur des thèmes de société (dès 12 ans), "A l'école" pour des thèmes liés à la vie en groupe et à l'école (dès 8 ans).

Contenu : 1 règle du jeu, 1 piste des émotions (recto verso), 8 jetons "Joueur", 72 cartes "Vote", 9 cartes "Partenaire", 24 cartes "Emotion", 120 cartes réparties en 3 thèmes : en famille, à l'école, entre amis.



Les jeux Filliozat. Mes émotions

Editeur : Nathan, 2017

Type : jeu

Public(s) : Enfant, Adulte

Disponible au
CoDEPS13

Ce coffret jeux s'adresse prioritairement aux parents pour permettre avec des enfants à partir de 5 ans de reconnaître les émotions, d'en parler et de s'amuser en famille. Ce coffret vient en complément du cahier "Mes émotions", précédemment édité chez Nathan.

Contenu : 1 roue des émotions, 14 cartes personnages-émotions, 1 bloc de 100 bons, 1 livret explicatif autour des émotions pour accompagner les parents



Disponible au
CoDEPS13

Aider son enfant à développer sa confiance en lui ! Ecouter, comprendre, encourager

Editeur : Larousse, 2017

Type : ouvrage

Public(s) : Parent, Enfant

A travers 26 situations courantes, l'auteure Corinne Roehrig conseille aux parents des réactions positives et des solutions concrètes pour rassurer et encourager les enfants.



Disponible au
CoDEPS13

Le Parcours de la Petite Reine : La confiance - Le respect - Le stress - Les plaisirs de la vie

Editeur : IREPS Pays de la Loire, 2017

Type : jeu

Public(s) : Adulte, Population défavorisée

Cet outil a pour objectif de permettre à ses utilisateurs de favoriser l'expression individuelle et collective autour de thématiques liées à la santé globale, en particulier, la notion de respect des autres et de soi-même, la gestion du stress, la confiance en soi et dans les autres et les plaisirs de la vie. Adapté à un large public, notamment des adultes et des personnes en situation de vulnérabilité, il offre un espace pour mieux se connaître et renforcer ses compétences à faire face aux défis que présentent la vie. Les objectifs spécifiques sont de favoriser l'émergence des représentations associées aux 4 grandes thématiques du jeu : l'identification des situations suscitant stress, confiance en soi, respect, et procurant du plaisir ; l'identification et l'analyse de différents types de réactions ou ressources possibles pour faire face à des situations susceptibles d'avoir un effet sur la santé globale ; la réflexion sur ses comportements et le partage d'expériences ; l'expression des points de vue, arguments, valeurs, émotions, besoins et représentations individuelles et collectives.

Contenu : 1 plateau de jeu en 3 parties, 14 cartes "Les plaisirs de la vie", 14 cartes "La confiance", 18 cartes "Le stress", 14 cartes "Le respect", 11 cartes "Clin d'oeil", 1 cartes "Joker", 1 dé, 6 pions, 1 sonnette, 1 fiche pédagogique, 1 notice de présentation



Disponible au
CoDEPS13

Mieux travailler ensemble dans le secteur de la santé. 56 cartes pour favoriser la qualité de vie au travail

Editeur : Place de la médiation, 2017

Type : jeu de cartes

Public(s) : Professionnel de santé, Adulte

Ce jeu de cartes illustrées est utilisable en équipe pour dénouer les tensions et prévenir les risques psychosociaux. Cet outil de médiation s'adresse aux professionnels de la santé et du médico-social. Il permet aux participants d'exprimer les ressentis suscités par des situations difficiles, vécues au travail. Il facilite la communication et propose la recherche de solutions pour améliorer les relations au sein des équipes.

Contenu : 20 cartes illustrées représentant les principales situations difficiles vécues au travail, 20 cartes illustrées représentant des situations désirées, 12 cartes messages, 1 carte illustrant les étapes de la méthode



Sociab'quizz. Les habiletés sociales en questions. 2ème édition avec extension 7/10 ans

Editeur : Valorémis, 2016

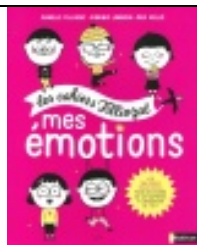
Type : jeu

Public(s) : **Enfant, Préadolescent, Adoléscent**

Disponible au
CoDEPS13

Ce jeu permet l'acquisition et l'amélioration des compétences sociales des enfants et adolescents. Conçu pour être une médiation attractive, il propose d'actualiser des stratégies thérapeutiques spécifiques (expression et gestion des émotions, jeux de rôle, techniques cognitives, résolution de problèmes...) pour une meilleure adaptation socio-émotionnelle. Cet outil est à destination des professionnels intervenant auprès d'une population infanto-juvénile : médecin, psychiatre, psychologue, orthophoniste, psychomotricien, éducateur spécialisé, infirmier. Il propose une animation de groupes thérapeutiques auprès d'enfants et d'adolescents présentant un diagnostic de trouble du spectre autistique, trouble envahissant du développement, anxiété ou phobie sociale. La nouvelle édition 2016 du Sociab'Quizz comporte 100 cartes supplémentaires pour les enfants de 7/10 ans : ces cartes abordent les problématiques sociales caractéristiques de cette tranche d'âge au travers de consignes adaptées à leurs spécificités. Elles peuvent également convenir à des jeunes présentant un retard de développement.

Contenu : 1 plateau de jeu, 388 cartes dont 100 cartes spécifiques à destination des 7-10 ans, 7 quilles, 1 dé, 80 jetons, 1 règle du jeu, 1 guide méthodologique



Mes émotions

Editeur : Nathan, 2016

Type : guide d'activités

Public(s) : **Enfant**

Disponible au
CoDEPS13

Ce cahier d'exercices de la collection "Les cahiers Filliozat" est constitué de 100 pages d'activités pour que l'enfant (à partir de 5 ans) découvre ce qui se passe à l'intérieur de lui. Ce cahier propose des activités adaptées à l'enfant afin qu'il puisse s'exprimer sur ce qu'il ressent (colère, joie, peur...) et à vivre mieux avec lui-même et les autres.

Contenu : 100 pages d'activités, 2 planches d'autocollants, 1 livret de 24 pages pour les parents



Les émotions, comment ça marche ? 42 cartes pour décoder son humeur du moment et apprendre à gérer ses émotions

Editeur : Le Courrier du Livre, 2016

Type : jeu de cartes

Public(s) : Tout public

Disponible au
CRES

Conçue par une thérapeute spécialisée, ces cartes permettent d'identifier et d'explorer les émotions et les humeurs. Chaque carte présente des questions pour guider l'introspection et une affirmation exprimant une pensée positive. Que ce soit pour gérer les humeurs, les relations personnelles, être plus sensible aux besoins des proches, ou simplement pour écouter et communiquer plus efficacement, ces cartes aideront à avoir davantage confiance en soi, à développer l'intelligence émotionnelle et à avancer de façon positive dans la vie. Ces cartes peuvent être utilisés par les parents, thérapeutes, conseillers, coaches de vie, travailleurs sociaux et professionnels de la santé mentale, en travail individuel ou collectif auprès de tout public à partir de 8 ans.

Contenu : 42 cartes, 1 livret



L'estime de soi de nos adolescents. Guide pratique à l'intention des parents

Editeur : Editions de l'hôpital Sainte Justine, 2016

Type : guide d'activités

Public(s) : Adolescent

Disponible au
CRES

Cet ouvrage présente les principales notions théoriques concernant l'estime de soi des jeunes âgés de 12 à 18 ans. Il rappelle que la confiance en soi et en ceux qu'on aime est à la base de l'estime de soi et au cœur de toute la stratégie qui vise à prévenir la violence et la dépression. Ce guide propose des questionnaires et exercices qui aident les adolescents et leurs parents à pouvoir aspirer à une bonne connaissance de soi et une meilleure communication.

Contenu : 175 p., bib.



Le petit livre pour apprendre à dire non !

Editeur : Bayard Poche/Astrapi, 2016

Type : album illustré

Public(s) : Enfant

Disponible au
CoDEPS13

Ce livre est un outil de prévention pour refuser les maltraitances. Il a pour but d'ouvrir un dialogue entre enfants et adultes et de permettre de s'affirmer. Avec humour et délicatesse, l'auteur évoque des situations de maltraitance auquel l'enfant peut être confronté au quotidien, des plus banales aux plus graves : méchancetés, moqueries, injustices, coups, menaces, harcèlement, racket, regards gênants, caresses qui se font en cachette, abus sexuels, etc.

Contenu : 35 p., ill.en coul.



Disponible au
CoDEPS13

Développer ses compétences sociales. Fiches illustrées prêtes à l'emploi. Quatrième partie : situations sociales et sentiments

Editeur : Upbility, 2016

Type : jeu de cartes

Public(s) : **Enfant**

Cette série de fiches illustrées sur les compétences psychosociales et les sentiments permet de travailler avec les enfants afin qu'ils expriment leurs sentiments sur leurs réactions par rapport à différentes situations qui peuvent leur causer des difficultés. Cet outil propose trois séries de situations : à l'école, à la maison ou ailleurs, ainsi qu'une série de questions orientées vers la compréhension de leurs émotions dans des situations données.

Contenu : Livret, 60 cartes situations à imprimer



Disponible au
CoDEPS13

Action ou vérité sur l'estime de soi (version ados/adultes)

Editeur : Prévention et promotion de la santé du département prévention et santé mentale du CPAS de Charleroi, 2016

Type : jeu

Public(s) : **Adolescent, Adulte**

Ce jeu s'inspire d'exercices en matière d'estime de soi (blason, testing personnel, etc.). Il permet de stimuler le renforcement des compétences psychosociales de manière coopérative et ludique. Les objectifs sont de faire se manifester de manière individuelle ou collective des éléments liés à la sécurité et la confiance, la connaissance de soi, l'appartenance au groupe et la compétence/réussite, qui peuvent être consolidés par les renforcements positifs des personnes entre elles.

Contenu : 1 dé à imprimer, 40 cartes "vérité", 40 cartes "action", 1 règle du jeu

Disponible en ligne : <https://bit.ly/2mm7K4K>



Disponible au
CoDEPS13

Action ou vérité sur l'estime de soi "spécial enfants"

Editeur : Prévention et promotion de la santé du département prévention et santé mentale du CPAS de Charleroi, 2016

Type : jeu

Public(s) : **Enfant**

Ce jeu, à destination des enfants, s'inspire d'exercices connus en matière d'estime de soi (blason, testing personnel, etc.). Il permet de stimuler le renforcement des compétences psychosociales de manière coopérative et ludique. Il a pour objectif de faire se manifester de manière individuelle ou collective des éléments liés à la sécurité et la confiance, la connaissance de soi, l'appartenance au groupe et la compétence/réussite, qui peuvent être consolidés par les renforcements positifs des enfants entre eux.

Contenu : 1 dé à plastifier et à construire, 1 fiche "codes couleurs", 40 cartes "Vérité", 40 cartes "Action", 1 fiche pédagogique

Disponible en ligne : <https://bit.ly/2mm7K4K>



Le qu'en dit-on ? Version junior

Editeur : CESAME, Maison des adolescents du Maine et Loire, 2016

Type : jeu

Public(s) : Adolescent

Disponible au
CoDEPS13

Le "qu'en dit-on" dans sa version junior explore le champ des représentations et des attitudes sur le thème du lien social, en tant que lien à l'autre et à la loi. Il s'utilise en groupe comme support d'expression et permet aux adolescents qui présentent des conduites violentes de réfléchir à leur mode de relation aux autres.

Contenu : 60 cartes décrivant une situation relationnelle, 4 affichettes, un livret méthodologique, un livret juridique, un dé de couleur



Les mots de l'âge

Editeur : ANPAA Nord-Pas-de-Calais, 2015

Type : mallette pédagogique

Public(s) : Personne âgée

Disponible au
CoDEPS13

Cet outil d'animation aborde les problématiques liées à la consommation d'alcool, de tabac, de médicaments psychotropes ou de jeux d'argent et de hasard chez les seniors. Il vise à développer les possibilités de chacun à s'épanouir autrement qu'en ayant recours aux substances psychoactives. Il permet de favoriser l'expression, de garder ou développer la capacité à garder une bonne estime de soi, à trouver des plaisirs dans sa vie, à rompre l'isolement et favoriser le lien social, à prendre du recul par rapport à ses préoccupations, à renforcer la capacité à trouver des solutions aux difficultés et à demander de l'aide.

Contenu : 1 chevalet, 1 cadre en bois magnétique, 26 cartes "famille, amitié, amour", 39 cartes "petits plaisirs et grands bonheurs", 24 cartes "petits tracas et grands soucis", 14 cartes "regard sur le monde", 22 cartes "voyage dans le temps", 39 cartes "mon quotidien", 1 guide d'animation, 1 dé, 60 pièces aimantées en bois (5 petites et 5 grandes de couleur noir, rouge, bleu, jaune, vert et blanc), 9 photographies couleur



COMETE. Compétences psychosociales en éducation du patient

Editeur : CRES Paca, ARS Provence-Alpes-Côte d'Azur, 2015

Type : mallette pédagogique

Public(s) : Adulte, Adolescent

Disponible au
CoDEPS 13

Cet outil permet de mieux prendre en compte les compétences psychosociales en aidant et accompagnant les professionnels de l'éducation thérapeutique à aborder cette thématique dans des temps de partage, que ce soit pendant le bilan éducatif partagé, les séances éducatives ou l'évaluation. La valise est composée d'activités diverses dont des jeux pour aider les personnes atteintes (ou non) de maladie chronique à mieux vivre avec. Les émotions sont particulièrement abordées.

Contenu : 1 livret de l'utilisateur ; 47 fiches pédagogiques ; 6 jeux de cartes

Disponible en ligne : <http://bit.ly/2m7FTEx>



SacADOS

Editeur : Fédération nationale couples et familles, 2015

Type : mallette pédagogique

Public(s) : Enfant, Adolescent, Préadolescent

Disponible au
CoDEPS13

Ce kit pour les professionnels intervenant auprès d'enfants ou d'adolescents (du CM2 au lycée), vise à prévenir les violences : violence physique, verbale ou sexuelle. Il propose des activités pour libérer la parole, mieux se connaître, développer les compétences psychosociales et la communication non-violente, comprendre l'importance de l'estime de soi, reconnaître l'emprise et apprendre à se positionner dans les relations aux autres... L'objectif est d'inviter les jeunes à réfléchir de façon ludique et collective aux contextes dans lesquels ils vivent afin qu'ils puissent mettre en place par eux-mêmes des relations saines et équilibrées : réfléchir sur leur comportement, leurs habitudes, leurs émotions et leur positionnement face à certaines questions d'ordre affectif et sexuel ; débattre entre eux pour trouver une issue à certaines situations, conflictuelles ou non ; se positionner face à des situations de violence, d'emprise ou de conduites à risques, dont ils peuvent être victimes, auteurs ou témoins. L'outil offre un ensemble diversifié de supports pédagogiques : thèmes de discussion, cartes situation, cartes sentiments et émotions, smileys, scénarios, contes, livrets...

Contenu : 4 livrets : Estime de soi et respect de l'autre ; Contes et scénarios ; Aimer sans risque ; Petit précis de droit pour les animateurs, 4 feuilles A4 plastifiées à photocopier, jeux, cartes, photos : 65 photos ; 30 cartes smileys ; 30 bûchettes ; 16 cartes "brin de caouette", 20 cartes "moi et les autres", 66 cartes "ça me fait quoi", 18 cartes "situations amicales", jetons, dé, points de vie



Balles des expressions

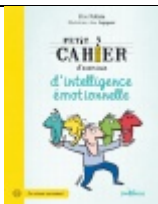
Editeur : Hoptoys, 2015

Type : matériel

Public(s) : Enfants

Disponible au
CoDEPS13

Ces 6 balles gonflables reproduisent des expressions faciales permettant d'explorer des sentiments et des émotions : étonnement, mécontentement, tristesse, bonheur, colère ou peur.



Petit cahier d'exercices d'intelligence émotionnelle

Editeur : Jouvence, 2015

Type : guide d'activités

Public(s) : Tout public

Disponible au
CoDEPS13

Cet ouvrage de la collection « Petit cahier » propose des exercices, questionnaires, tests, quiz..., qui invitent à s'interroger sur la façon d'accueillir et de gérer les émotions. Ils apprennent à pratiquer l'intelligence émotionnelle pour aider à mieux vivre avec ses émotions et avec celles des autres.



Comment développer l'estime de soi de nos enfants. Guide pratique à l'intention des parents d'enfants de 6 à 12 ans

Editeur : Editions de l'hôpital Sainte Justine, 2015

Type : guide d'activités

Public(s) : **Enfant**

Disponible au
CRES

Ce guide pratique se présente comme un cahier d'exercices qui a pour objectif d'aider les parents et éducateurs à développer l'estime de soi des enfants par des attitudes éducatives appropriées. Les principaux aspects abordés sont la connaissance et la reconnaissance de l'enfant par l'adulte, son intégration dans la famille, le groupe, la société, le développement de ses capacités et de son autonomie.

Contenu : Tabl., 135 p.



Programme d'entraînement aux Émotions Positives pour la Schizophrénie (PEPS)

Editeur : Institut et haute école de santé La Source, 2015

Type : ouvrage

Public(s) : **Adulte, Adolescent**

Disponible au
CoDEPS13

Le programme Émotions Positives pour la Schizophrénie (PEPS) est un programme groupal qui cherche à réduire l'anhédonie et l'apathie en augmentant le contrôle cognitif des émotions positives. Il s'agit d'un programme en huit séances d'une heure. Les groupes sont composés de 5 à 10 participants. Chaque séance commence par un accueil et un exercice de relaxation ou de méditation. Dès la seconde séance, les animateurs passent en revue l'exercice qui a été prescrit à la fin de la séance précédente. La séance se poursuit avec la remise en question d'une croyance défaitiste, puis l'apprentissage d'une compétence pour améliorer l'anticipation, le maintien, l'augmentation ou la réactualisation d'émotions positives. La séance se termine par la prescription d'une tâche à accomplir pour la séance suivante. Les compétences enseignées sont : savourer l'expérience agréable, exprimer les émotions de manière comportementale, capitaliser les moments positifs et anticiper les moments agréables.

Contenu : 8 livrets de séances, 1 cahier du participant, 1 cahier de l'animateur, 1 inventaire des stratégies d'apprentissage



Mieux travailler ensemble. 52 cartes pour gérer et prévenir les conflits

Editeur : Le souffle d'or, 2014

Type : jeu

Public(s) : **Adulte**

Disponible au
CoDEPS13

Ce support permet de faciliter l'échange et la communication dans les cas de mésentente et de conflit dans le milieu du travail. L'outil propose dans un premier temps d'associer un mot et une image, puis d'identifier le(s) besoin(s). La réflexion portera sur les moyens à mettre en place pour y répondre. C'est un outil pour les professionnels de l'accompagnement dans le

milieu professionnel (manager, RH, coach ...) amené à faire face à des situations conflictuelles et à trouver des solutions pour renforcer le lien social et la qualité de vie au travail.

Contenu : 52 cartes



Disponible au
CoDEPS13

Agir contre l'intimidation. S'affirmer sainement et sans violence. Programme d'animation

Editeur : Midi trente, 2014, 127 p.

Type : Guide d'activités

Public(s) : **Enfant, Adolescent, Parent**

Ce programme est conçu pour sensibiliser les enfants de 8 à 13 ans au phénomène de l'intimidation et pour les outiller afin qu'ils puissent se défendre efficacement, sans violence. Il peut être utilisé par les parents désirant accompagner leurs enfants et par les intervenants qui souhaitent implanter un programme complet dans leur milieu. Le programme est conçu autour d'activités variées (discussions, mises en situation, allégories, exercices pratiques, travail sur la posture et le ton de voix...) qui s'adressent à tous les acteurs impliqués : les intimidateurs, les victimes et les témoins.



Disponible au
CoDEPS13

Prévenir l'intimidation. S'affirmer sainement et sans violence. Guide d'intervention

Editeur : Midi trente, 2014, 165 p.

Type : guide d'activités

Public(s) : **Enfant, Adolescent**

Ce guide apporte aux parents, et aux intervenants auprès d'enfants et d'adolescents, des éléments de connaissances sur le phénomène de l'intimidation et sur l'affirmation de soi. Il offre des pistes d'action à mettre en place auprès des trois catégories d'enfants acteurs dans les situations d'intimidation : les victimes, les intimidateurs et les témoins. Enfin, l'auteure propose des stratégies pour aider les jeunes à s'affirmer et à se défendre efficacement sans violence.



Disponible au
CoDEPS13

100 fiches d'animation pour les personnes âgées

Editeur : Elsevier Masson, 2014

Type : guide d'activités

Public(s) : **Personne âgée**

Cet ouvrage présente, à travers une série de 100 fiches illustrées, les techniques d'animation de la personne âgée en institution ou à domicile. Dans une première partie sont développées les notions à comprendre pour mettre en place une animation de qualité, qui corresponde aux besoins et capacités de la personne âgée. Dans une deuxième partie sont présentées les fiches d'animation, regroupées par thème : "prendre soin de soi", "créer, se recréer" et "vivre ensemble".

Contenu : Photogr., tabl., 219 p.



Le qu'en dit-on ? Version adulte

Editeur : CESAME, 2013

Type : jeu

Public(s) : Adulte

Disponible au
CoDEPS13

Cet outil sous forme de jeu permet d'explorer le champ des représentations et des attitudes sur le thème du lien social. Les objectifs sont de pouvoir accéder à ses propres représentations sur le thème du rapport à l'autre et à la loi, les confronter à celles du groupe et à les relativiser. Il permet également de soutenir la pratique thérapeutique et faire ressortir les traits de personnalité des participants, repérer des points qui pourraient être retravaillés en individuel.

Contenu : 60 cartes, 1 dé coloré, 1 livret méthodologique, 1 livret juridique, 6 affichettes



Cartons du retour au calme. Activités psychoéducatives pour me calmer lorsque je suis stressé, agité ou en colère

Editeur : Midi trente, 2013

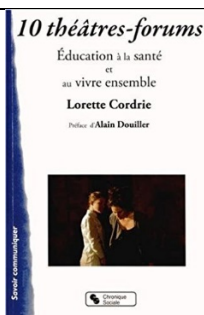
Type : jeu de cartes

Public(s) : Enfant, Pré-adolescent

Disponible au
CoDEPS13

Cet outil destiné aux enfants de 6 à 12 ans, rassemble 27 cartons colorés et originaux proposant des suggestions d'activités visant à outiller et à responsabiliser les enfants afin qu'ils puissent mieux gérer leurs émotions difficiles. Il pourra s'utiliser pour enseigner des techniques de relaxation et de détente efficaces et amusantes ; habituer les enfants à se centrer sur leur expérience émotionnelle et à reconnaître les manifestations physiologiques de leur stress ; aider les enfants à se concentrer et à mieux canaliser leurs énergies ; créer un climat harmonieux propice à l'épanouissement personnel ; prévenir le stress et l'anxiété. Les cartons ont été conçus pour être lus et utilisés par les enfants. Chaque carton présente, au recto, l'illustration de l'activité ainsi qu'une brève consigne. Au verso se trouve une explication plus complète, formulée dans les mots des enfants.

Contenu : 27 cartons : 10,2 X 10,2 cm



10 théâtres-forums. Education à la santé et au vivre ensemble

Editeur : Chronique sociale, 2013

Type : ouvrage

Public(s) : Adolescent

Disponible au
CRES

A partir de courtes scènes abordant des problèmes de société, cet ouvrage propose à chaque participant de s'approprier les règles du théâtre-forum et d'intervenir activement dans le jeu de scène, de "se mettre à la place de", de réfléchir et de débattre pour apporter des alternatives visant au changement et de les mettre en action.

Contenu : 299 p.



Passport pour l'autonomie. Le grand voyage de Fil et Flo. Trousse d'activités pour soutenir le développement de l'autonomie chez les enfants d'âge préscolaire

Disponible au
CoDEPS13

Editeur : Midi trente, 2013
Type : Mallette pédagogique
Public(s) : **Enfant**

Cet outil est conçu pour les parents, les éducateurs et les enseignants d'enfants de 4 à 6 ans. Organisé autour des thèmes du voyage et de l'exploration, il invite l'enfant à entreprendre un voyage autour du monde en compagnie de deux personnages, avec lesquels il prendra plaisir à réaliser toutes sortes d'activités permettant d'affiner ses compétences dans les sept sphères du développement : la motricité fine, les habiletés sensorielles et perceptives, les aptitudes cognitives, la motricité globale, le langage, les habiletés socioaffectives et l'autonomie.

Contenu : Livret spirale 80 p., 33 fiches reproductibles, affiche



Le langage des émotions

Disponible au
CRES

Editeur : Fédération des centres pluralistes de planning familial, 2012
Type : jeu de cartes
Public(s) : **Tout public**

Ce jeu est constitué de 60 cartes qui représentent 60 émotions. Il permet de mettre en scène ou bien simplement de mettre des mots sur les émotions. Il peut servir de support pour un atelier sur la gestion des émotions mais aussi comme outil pour identifier nos différentes émotions, et les mettre en image.

Contenu : 60 cartes images, mode d'emploi 13 p.



Strong. Soutenir les compétences psychosociales des adolescents pour favoriser les apprentissages au collège. Cahier technique. Fiches explicatives & propositions d'activités

Disponible au
CoDEPS13

Editeur : Jeudevi, 2012
Type : guide d'activités
Public(s) : **Adolescent, Préadolescent**

Ce cahier technique a été conçu et réalisé dans le cadre de la recherche européenne STRONG : *Supportive Tools for Resilient, Open-minded and Non-violent Grass root work in schools* (Outils de support pour un travail sur la résilience, l'ouverture d'esprit et la non-violence dans les collèges). Il propose des repères pour l'action pour les collèges qui ont pour objectifs : de contribuer à une atmosphère scolaire qui promeut le bien-être et la non violence, de promouvoir le développement des compétences psychosociales des collégiens, d'accompagner la construction identitaire des adolescents et l'expression de leurs émotions, de soutenir l'estime de soi des adolescents et d'améliorer leurs chances de développer des compétences de résilience. Le cahier offre tout d'abord des fiches explicatives sur les principaux concepts du

processus « de construction de soi à l'adolescence », puis des fiches d'activités pédagogiques détaillées qui permettent la mise en place d'un programme complet et organisé de séances autour de la promotion des compétences psychosociales des collégiens.

Contenu : 43 p., graph., ill. en coul.

Disponible en ligne : <http://bit.ly/zhWCaFd>



OpérAction. Mieux te connaître pour mieux agir. Trousse de connaissance de soi et d'analyse des comportements [8-14 ans]

Editeur : Midi trente, 2012

Type : Ouvrage

Public(s) : Enfant, Préadolescent

Disponible au
CoDEPS13

OpérAction est un outil d'intervention simple et concret permettant aux enfants de 7 à 14 ans d'analyser leurs comportements et de prendre conscience de leurs pensées, émotions, paroles et sensations physiques dans certaines situations conflictuelles ou difficiles. Les utilisations de la trousse OpérAction sont multiples. Les enseignants, les intervenants et les parents peuvent s'en servir pour : modifier un comportement indésirable, aider un enfant à verbaliser ce qu'il ressent, développer des habiletés sociales, aider le jeune à se responsabiliser ; préparer l'enfant à faire face à une situation anxiogène ou encore régler un conflit entre deux enfants. En plus de favoriser la création d'un climat de confiance et d'ouverture entre le jeune et l'adulte, cet outil peut également être employé dans l'élaboration d'un plan d'intervention ou simplement pour illustrer les situations problématiques et les pistes de solutions envisagées [Résumé Ireps Pays-de-la-Loire].

Contenu : 1 affiche 15x21cm, 1 guide d'accompagnement, 3 fiches reproductibles



Jeux traditionnels pour la protection des enfants

Editeur : Terre des hommes, 2012

Type : ouvrage

Public(s) : Enfant, préadolescent

Disponible au
CoDEPS13

S'adressant aux professionnels de l'éducation et de l'animation, ce manuel propose 20 jeux traditionnels destinés aux enfants de 4 à 14 ans. En utilisant la théorie de l'apprentissage par l'expérience, ces jeux visent à développer chez les enfants des compétences de vie ainsi que le développement de leur capacité de résilience et d'autoprotection.

Contenu : 72 p.

Disponible en ligne : <http://bit.ly/zykHCYE>



Feelings

Editeur : Speechmark publishing, 2012

Type : jeu de cartes

Public(s) : Enfant

Disponible au
CRES

Cet ensemble de cartes photographiques de la collection "Colorcards" illustre une vaste gamme de sentiments enfantins comme adultes, du bonheur à la tristesse, de la colère à la crainte et bien d'autres. Certaines cartes représentent une seule personne, tandis que d'autres en montrent deux ou plus et comment elles interagissent. Sur certaines cartes, les émotions sont positives, sur d'autres négatives ou illustrant les deux types d'émotions.

Contenu : 48 cartes, 1 livret d'instructions



Calme et attentif comme une grenouille

Editeur : Les arènes, 2012

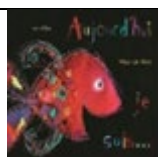
Type : ouvrage

Public(s) : Enfant

Disponible au
CoDEPS13

Cet ouvrage propose des exercices simples de méditation de pleine conscience pour les enfants de 5 à 12 ans et leurs parents, qui permettent de gérer toutes sortes de situations d'énerverment, de stress, de difficulté à dormir et d'apprendre à regarder, écouter, découvrir ses émotions.

Contenu : 143 p., 1 cd contenant 11 exercices



Aujourd'hui, je suis...

Editeur : Minédition, 2011

Type : album illustré

Public(s) : Enfant

Disponible au
CoDEPS13

Destiné à des enfants de 3 à 5 ans, ce livre présente des poissons multicolores illustrant les 4 émotions primaires déclinées en langage différent : joyeux - content, furieux - en colère, etc. Il propose également d'autres émotions : timide, jaloux... qui vont aider l'enfant à se situer dans cette palette et à mieux parler de ce qu'ils ressentent.



Les amis de mon jardin

Editeur : CRES Nord-Pas de Calais, 2011

Type : mallette pédagogique

Public(s) : Enfant

Disponible au
CoDEPS13

Ce programme éducatif est basé sur une adaptation du conte canadien "The Hole in the Fence". Il a pour objectif de susciter l'acquisition précoce de la confiance en soi et des aptitudes pour les relations interpersonnelles et de préparer l'enfant, dès l'âge de 5 ans, à faire face aux sollicitations et pressions extérieures pouvant conduire à la consommation de toute forme de drogues.

Contenu : 1 livre conte, 1 CD Rom du conte, 1 guide pédagogique et méthodologique (53 p.), 1 CD Rom Guide d'utilisation, 1 Puzzle (12 pièces dim), 20 marionnettes au doigt et socles plastiques pour les placer sur le puzzle, 10 fiches outils



Echelles lausannoises d'auto-évaluation des difficultés et des besoins ELADEB, version révisée - 2011

Editeur : Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV), 2011

Type : mallette pédagogique

Public(s) : Migrant, Population défavorisée, Professionnel de santé

Disponible au
CRES

ELADEB est une échelle de mesure subjective des difficultés et du besoin d'aide d'une personne évaluée en psychiatrie adulte. Le tri d'une série de cartes thématiques effectué par la personne concernée permet de dresser rapidement son profil de difficultés psychosociales et de mettre en évidence les domaines dans lesquels elle estime avoir besoin d'une aide supplémentaire. Cet outil peut être employé dans différents contextes cliniques et convient particulièrement aux personnes peu verbales, maîtrisant mal le français et plutôt réticentes devant des questionnaires classiques.

Contenu : 20 cartes illustrées (+ une en option), 5 étiquettes roses, 5 étiquettes jaunes, 1 CD-ROM avec le manuel, les grilles de cotation, le graphique des résultats



Jouons avec les émotions. Cartes psychopédagogiques pour comprendre et mieux vivre les émotions

Editeur : Midi trente, 2010

Type : jeu de cartes

Public(s) : Enfant, Préadolescent

Disponible au
CoDEPS13

Cet outil pour les enfants de 4 à 12 ans, propose 27 cartes représentant des émotions que vivent quotidiennement les enfants. Chaque carton présente, au recto, le visage et le nom de l'émotion, au verso, une brève définition de l'émotion, formulée dans les mots des enfants. Chaque carte présente également une suggestion d'activité ou de jeu permettant aux enfants de mieux comprendre et reconnaître les émotions. Ce jeu peut utilement compléter l'affiche psychopédagogique des émotions.

Contenu : 27 cartes couleurs 10x10 cm



Les besoins psychosociaux de l'enfant entre 3 et 6 ans

Editeur : Fédération Wallonie-Bruxelles, CERIS, 2008

Type : Photoexpression

Public(s) : Enfant

Disponible au
CoDEPS13

Ce photoexpression permet de favoriser la prise de parole des parents mais aussi des enfants lors, par exemple, d'un entretien avec un professionnel de l'action socio-éducative. Les images mettent en scène un lapin appelé Polo et illustrent plusieurs besoins psychosociaux comme l'attachement, la considération et l'investissement. Un guide présente ce photoexpression ainsi que ces douze besoins tandis que le référentiel d'éducation familiale se

concentre davantage sur la méthodologie de projet. Ce document est entièrement téléchargeable.

Contenu : Guide pédagogique 9 p., photoexpression 18 p.
Disponible en ligne : <https://bit.ly/2GerhgV>



Estime de soi et santé

Editeur : Promotion de la santé et prévention, 2009
Type : ouvrage
Public(s) : Enfant, Adolescent

Disponible au
CoDEPS13

Ce dossier pédagogique a pour objectif de renforcer l'estime de soi de chaque élève afin d'augmenter les facteurs de protection face aux divers problèmes de la vie. La première partie du document présente le but global, les objectifs à travailler et rappelle quelques repères théoriques. La deuxième partie propose une vingtaine d'activités prêtes à l'emploi pour les classes, divisées en 3 chapitres: la santé, l'estime de soi et l'affirmation de soi. En fin de document se trouvent une bibliographie et quelques adresses utiles.

Contenu : 56 p.



Approches liées à l'estime de soi en éducation pour la santé

Editeur : CoDES de la Sarthe, CoDES de la Mayenne, 2009
Type : CD-Rom
Public(s) : Educateur pour la santé, Professionnel de santé

Disponible au
CoDEPS13

Ce Cd-Rom définit l'estime de soi et présente les démarches et méthodes utilisées en éducation pour la santé liées à cette notion. Il est organisé en plusieurs parties : présentation des comités de la Mayenne et de la Sarthe et de leurs activités, comprendre l'estime de soi, avec un entretien avec Philippe Lecorps, former les professionnels, illustré par un reportage sur des formations réalisées dans les comités, intervenir auprès du public, avec l'exemple de l'atelier "Prendre soin de soi", proposé pour des personnes en situation de précarité et un quizz résumant ce qui attend les participants aux formations proposées.



Potes et despotes

Editeur : ADIJ des Côtes-d'Armor, 2009
Type : mallette pédagogique
Public(s) : Adolescent

Disponible au
CoDEPS13

Cet outil permet d'aborder à travers des saynètes interactives et réalistes les thèmes du respect, des violences et des différences chez les adolescents.

Contenu : Un classeur qui comprend : un livret d'accompagnement de deux pages, 15 fiches pour les animateurs, 15 saynètes en 2 ou 3 exemplaires, un questionnaire d'évaluation photocopiable.



Des mots à dessein. Parcours civique

Editeur : Scérén-CRDP Haute-Normandie, Fondation de France, 2009

Type : mallette pédagogique

Public(s) : Enfant

Disponible au
CoDEPS 13

Cet outil pédagogique a plusieurs objectifs : apprendre à vivre ensemble et à gérer les conflits, partager des intentions, exprimer sa pensée et ses émotions, nommer ses comportements. Il permet de travailler à la fois les compétences civiques et les compétences scolaires. Utilisable en grande section de maternelle et en primaire, le document est entièrement photocopiable. Un CD-Rom est joint au livre et permet de visionner plusieurs séances de travail dans la classe, ce qui facilite grandement l'accès à ce programme et sa mise en place.

Contenu : Ill., CD-Rom, 171 p.



Programme ESPACE. Estime de soi et compétences psychosociales. Programme 6^{ème}

Editeur : Académie de Limoges, Entreprise & prévention, 2009

Type : guide d'activités

Public(s) : Préadolescent

Disponible au
CoDEPS13

Le programme ESPACE (Education, Sensibilisation et Prévention Alcool au Collège avec l'appui de l'Environnement) propose des modules pédagogiques autour de l'estime de soi et des compétences psychosociales. Après une introduction sur les concepts de la promotion de la santé, les facteurs de protection de la santé et les programmes de prévention, six séquences sont proposées, comprenant chacune entre 2 et 5 fiches d'activités : Ma bulle de bien-être ; Le portrait ; Mes réussites ; Mes numéros d'urgence ; Moi et les autres ; Ma cible. Chaque séquence est accompagnée d'une fiche enseignant.

Contenu : 22p., ill. en coul.



Programme ESPACE. Estime de soi et compétences psychosociales. Programme 5^{ème}

Editeur : Académie de Limoges, Entreprise & prévention, 2009

Type : guide d'activités

Public(s) : Adolescent

Disponible au
CoDEPS 13

Le programme ESPACE (Education, Sensibilisation et Prévention Alcool au Collège avec l'appui de l'Environnement) propose des modules pédagogiques autour de l'estime de soi et des compétences psychosociales. Après une introduction théorique sur les émotions, l'auto-efficacité et la résolution de problème et de conflit, six séquences sont proposées : Comment ça va ? (réflexion sur les rapports entre la santé et la confiance en soi) ; Je (re)connais mes émotions (Identifier les principales émotions, en définir les signes extérieurs, les causes, les rôles) ; Je construis mon bien-être (mêmes objectifs que la séquence 2) ; J'apprivoise mes émotions (augmenter le sentiment d'auto-efficacité par la découverte de talents du quotidien) ; Je suis doué (améliorer ses capacités à trouver des solutions aux problèmes/conflits du

quotidien) ; Je sais trouver des solutions (même objectif que séquence 5).
Chaque séquence est accompagnée d'une fiche enseignant.

Contenu : 40p., ill. en coul.



Programme ESPACE. Estime de soi et compétences psychosociales. Programme 4^{ème}

Editeur : Académie de Limoges, Entreprise & prévention, 2009

Type : guide d'activités

Public(s) : Adolescent

Disponible au
CoDEPS 13

Le programme ESPACE (Education, Sensibilisation et Prévention Alcool au Collège avec l'appui de l'Environnement) propose des modules pédagogiques autour de l'estime de soi et des compétences psychosociales. 8 séquences sont proposées autour de l'amélioration de la communication, le développement de l'esprit critique, l'affirmation et la résolution des problèmes, le développement de la pensée créative. Chaque séquence propose une fiche enseignant et des fiches d'activités.

Contenu : 24p., ill. en coul.



Art-langage : bien-être, mal-être

Editeur : CRES Languedoc-Roussillon, 2008

Type : photoexpression

Public(s) : Enfant, Adolescent, Adulte

Disponible au
CRES

Ce photoexpression propose aux participants d'exprimer leurs émotions face à des œuvres d'art. L'oeuvre constitue alors le support d'expression de leurs émotions, qu'il s'agisse de bien-être ou de mal-être.

Contenu : 41 photos, livret pédagogique, questionnaire d'évaluation



En santé à l'école. Agir pour renforcer les compétences personnelles et relationnelles des enfants

Editeur : CREDEPS Nantes-Pays de la Loire, 2007

Type : DVD

Public(s) : Educateur pour la santé

Disponible au
CoDEPS13

Ce DVD présente un programme de renforcement des compétences psychosociales mené auprès d'enfants de 7 à 12 ans en milieu scolaire dans les Pays de la Loire depuis 2001. Il propose un film permettant d'entrer dans les classes, d'écouter les témoignages des professionnels de l'éducation et de découvrir les démarches pédagogiques utilisées, présentées par les professionnels du Comité Régional et Départemental d'Education et de Promotion de la santé Nantes, Pays de la Loire. Il propose aussi des outils pour construire et mettre en place une séance.

Contenu : DVD 30mn



Les jeux du parachute

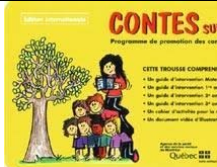
Editeur : Editions Megaform, 2004

Type : guide d'activités

Public(s) : Enfant

Disponible au
CoDEPS 13

Ce livret propose des activités à réaliser avec un parachute pour des groupes de 6 à 30 enfants. Une vingtaine de jeux coopératifs sont proposés pour des enfants de 3 à 12 ans. Les activités permettent d'améliorer la communication et de développer l'esprit de coopération entre les participants, de stimuler leur développement cognitif mais également leur développement moteur.



Contes sur moi. Programme de promotion des compétences sociales

Editeur : Direction de santé publique de Montréal, 2003

Type : mallette pédagogique

Public(s) : Enfant

Disponible au
CoDEPS13

Contes sur moi est un programme canadien de promotion des compétences sociales pour les enfants de la maternelle à la 3ème année du primaire. Il est présenté sous forme de trousse. Il a pour objectif de faciliter l'intégration harmonieuse de l'enfant à la vie en société en développant ses habiletés sociales et ses capacités à résoudre pacifiquement les problèmes. Ce document sert tout autant d'outil de sensibilisation que d'information et de promotion.

Contenu : 117 p., 4 guides d'intervention, répertoire, DVD 26 mn



Une place pour tous

Editeur : Le JOK'cœur, s.d.

Type : mallette pédagogique

Public(s) : Adulte, Adolescent, Population défavorisée

Disponible au
CoDEPS13

Ce jeu sur les compétences psychosociales invite les joueurs à être en capacité de s'exprimer, de défendre leurs droits sans empiéter sur ceux des autres, mais également d'identifier leurs besoins au préalable et les ressources possibles pour prendre "sa place" et s'épanouir dans la société. Construit sur le principe de la Pyramide de Maslow, ce jeu propose aux joueurs d'explorer les différentes façons de satisfaire les besoins de leur personnage, en fonction de leurs atouts et de leurs aspirations. Ils choisiront ainsi les ressources et les moyens à mettre en œuvre pour combler leurs besoins de façon éphémère, temporaire ou pérenne.

Contenu : 4 plateaux "pyramide", 8 fiches "repères", 8 pions personnages, 4 cartes vierges, 16 cartes "rêve de vie", 63 cartes "situations", 8 cartes "formation/emploi", 8 cartes "mobilité", 8 cartes "allocation", 106 cartes "ressources", 30 jetons "paille", 30 jetons "briques" 30 jetons "bois", 4 feutres, 1 dé



La planète des émotions

Editeur : Placote, les éditions Passe-temps, s.d.

Type : jeu

Public(s) : Enfant

Disponible au
CoDEPS13

Ce jeu permet d'aider les enfants de 3½ ans à 7½ ans à comprendre les émotions ressenties par plusieurs personnes dans plusieurs situations et qu'une même situation peut provoquer différentes émotions selon les personnes. Dans ce jeu, le joueur doit montrer à des extraterrestres comment comprendre les émotions, car ils ne savent pas ce que c'est.

Contenu : 1 plateau de jeu en 8 morceaux de casse-tête, 80 cartes-situations recto verso, 8 cartes-émotions, 4 pions-navettes, 1 aide-mémoire, 1 dé, 1 feuillet explicatif, les règles du jeu



Cartons des zémotifs

Editeur : Midi trente, s.d.

Type : mallette pédagogique

Public(s) : Enfant, Préadolescent

Disponible au
CoDEPS13

Cet outil a été conçu pour encourager les jeunes à reconnaître leurs émotions et à enrichir leur vocabulaire pour les exprimer de manière plus juste. Cet outil est accompagné d'une affiche humoristique qui permet d'ouvrir le dialogue et la réflexion sur les émotions, et de soutenir le développement de l'intelligence émotionnelle.

Contenu : 27 cartons, 1 affiche, 1 règle du jeu



Impro social

Editeur : Placote, Les éditions Passe-Temps, s.d.

Type : jeu

Public(s) : Enfant, Préadolescent

Disponible au
CoDEPS13

Ce jeu sur le thème du développement socioaffectif est conçu pour aider les jeunes de 8 à 14 ans à réfléchir aux différents comportements qu'ils peuvent adopter dans des situations qui mettent leurs habiletés sociales au défi. La roulette du jeu qui les invite à faire une improvisation de manière émotive, neutre, enfantine ou prosociale les aide à pousser leur réflexion. Le but du jeu est donc d'improviser des situations sociales qui peuvent être problématiques dans la vie des enfants et de trouver le bon comportement pour résoudre le problème.

Contenu : 85 cartes-situations, 15 cartes-situations spéciales, 1 roulette, 1 liste de questions, 1 feuillet explicatif, les règles du jeu



Guide d'accompagnement pour mettre en place des ateliers favorisant l'estime de soi de parents

Disponible au
CoDEPS13

Editeur : Prévention et promotion de la santé du département prévention et santé mentale du CPAS de Charleroi, s.d.

Type : ouvrage

Public(s) : Adulte, Parent

Ce document propose des ateliers « estime de soi » pour les parents. Il a pour objectifs principaux : développer chez les parents un regard plus positif sur eux-mêmes et sur eux en tant que parents, et encourager ces derniers à effectuer des liens entre les situations qui favorisent leur estime de soi dans l'atelier et les situations de vie quotidiennes.

Contenu : 1 guide d'accompagnement, 1 livret personnel

Sélection de sites Internet et vidéos

Informations théoriques

Temps forts du séminaire sur les compétences psychosociales des enfants et des jeunes organisé en décembre 2021 par Santé Publique France

<https://bit.ly/35qJPr7>

Dix compétences psychosociales dans une capsule (vidéo)

<https://www.youtube.com/watch?v=L76E8JEdIAM>

La preuve par les compétences psychosociales (3 vidéos)

<https://bit.ly/3lAawYx>

Facteurs d'efficacité des programmes compétences psychosociales (CPS) Béatrice Lamboy

<https://youtu.be/rtApdfxml-s>

CIAO Estime de soi (pour les jeunes)

<https://www.ciao.ch/themes/estime-de-soi/>

Informations pratiques et outils en ligne

Le cartable des compétences psychosociales

<http://www.cartablecps.org/page-o-o-o.html>

Coordination pour l'éducation à la non-violence et à la paix

<http://education-nvp.org/ressources/fiches-pedagogiques/>

Association pour l'éducation émotionnelle

<http://www.education-emotionnelle.com/>

Les outils CPS Mindful©

<http://afeps.org/les-outils-cps-mindful/>

Tina et Toni. Un programme de prévention globale pour les enfants de 4 à 6 ans

<https://tinatoni.ch/>

Et tout le monde s'en fout – les émotions (vidéo)

<https://bit.ly/2wU3Qzc>

Education spécialisée (vidéos)

<https://educationspecialisee.ca/outils-en-video/>

Les outils pédagogiques présentés sont disponibles au prêt dans notre centre de ressources ou au CRES si c'est indiqué. Le prêt dure 3 semaines. Un chèque de caution est demandé.

Accueil sur rdv uniquement

Prendre rendez-vous au Pôle ressources du CoDEPS 13 : documentation@codeps13.org

CoDEPS 13 - 25B av. Jules Cantini 13006 Marseille