

Compétences psychosociales

Bibliographie sélective



2023

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.

Le dictionnaire des émotions ou comment cultiver son intelligence émotionnelle

WATT SMITH Tiffany

Références : Zulma, 2019

Cet ouvrage a pour objectif de mieux faire comprendre les émotions. L'auteure part du principe que pour mieux se connaître, il est indispensable de repérer ses émotions, elle utilise pour cela l'exploration d'émotions familières ou empruntées à d'autres cultures. Elle a recours à la psychologie, la philosophie, l'anthropologie et à l'histoire (petite ou grande). Elle s'est attachée à décrire environ 150 émotions qui sont classées par ordre alphabétique, tel un dictionnaire.

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 psychothérapeute 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.

La santé psychosociale des élèves

CURCHOD-RUEDI Denise, DOUDIN Pierre-André, LAFORTUNE Louise (et al.)

Référence : Presses de l'Université du Québec, 2011, 350 p.

Cet ouvrage sur le bien-être à l'école aborde dans sa première partie, la santé psychosociale des élèves sous ses aspects psychologiques en investiguant la question du genre, du burnout, du stress, des risques de dépression et des maltraitances intrafamiliales subies par certains d'entre eux. La deuxième partie de l'ouvrage aborde la santé psychosociale des élèves d'un point de vue institutionnel en traitant les thèmes d'actualité que sont la violence, les conduites à risque chez les jeunes et l'éducation à la civilité des élèves relativement à l'inclusion dans les écoles ordinaires d'élèves atteints d'un handicap mental. La troisième partie de l'ouvrage explore la relation pédagogique comme facteur de protection des élèves par le développement de l'esprit critique, de l'autodétermination chez les élèves, la situation d'apprentissage comme solution pour contrer la souffrance et la gestion du stress contribuant au bien-être des adolescents confrontés à des difficultés scolaires.

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.

Auto-efficacité. Le sentiment d'efficacité personnelle

BANDURA Albert, LECOMTE Jacques

Références : De Boeck, 2007, 859 p.

Cet ouvrage s'adresse en première intention aux étudiants des 2e et 3e cycles en psychologie. Il intéressera également les psychologues cliniciens, les pédagogues et les sociologues, de même que les responsables en management. Il propose une synthèse sur les représentations que les hommes ont de leur capacités d'agir avec efficacité, par l'influence sur eux-mêmes et sur leur environnement. L'auteur, docteur en psychologie, est à l'origine de la théorie de l'auto-efficacité, issue de recherches relatives à l'impact du sentiment d'efficacité personnelle sur la vie quotidienne. Cet ouvrage décrit, entre autres, comment le sentiment d'efficacité personnelle peut modifier le fonctionnement immunitaire, la résistance à la douleur ou éliminer des troubles de type phobies, dépression, troubles alimentaires. Comment il peut permettre à des enfants issus de milieu défavorisé d'obtenir de bons résultats scolaires, d'influencer le choix professionnel, d'aider à vaincre des difficultés.

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 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.

Mieux vivre ensemble dès l'école maternelle

FORTIN Jacques

Références : Hachette éducation, 2001, 144 p.

Cet ouvrage présente le programme "Mieux vivre ensemble" destiné aux enseignants pour favoriser le développement des compétences psychosociales de leurs élèves d'école maternelle et élémentaire. Il est composé de fiches d'activités permettant d'aborder les principales notions : connaissances des sentiments et des émotions, connaissance de ses qualités et de ses compétences, et de celles des autres, compréhension des règles de vie en groupe, gestion des conflits.

