

## Colloque

Marseille, 7 décembre 2017



**COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES ET  
PROMOTION DE LA SANTÉ**  
« Quelles stratégies pour la gestion  
des émotions et du stress ? »

## Bibliographie sélective et outils pédagogiques

Comité départemental d'éducation et de promotion de la santé des Bouches-du-Rhône  
83, la Canebière, 13001 MARSEILLE – Tel : 04 91 81 68 49

Site Internet : <http://www.codeps13.org/> - E-mail : [contact@codeps13.org](mailto:contact@codeps13.org)

Membre de la Fédération nationale (FNES) et de l'Instance régional d'éducation et de promotion de la santé (IREPS) Paca

Cette sélection de ressources a été élaborée à l'occasion du colloque sur les compétences psychosociales et la gestion des émotions organisée par le CoDEPS 13 le 7 décembre 2017.

Elle est structurée en 5 parties :

- Une sélection d'ouvrages – p.3
- Des documents (ouvrages, guides, rapports) disponibles en ligne – p.6
- Une sélection d'articles – p.7
- Une sélection d'outils pédagogiques – p.8
- Une sélection de sites Internet – p.27

Les documents retenus ne visent pas à rendre compte de l'exhaustivité de la thématique. Ils ont été sélectionnés en fonction de la pertinence du concept, des auteurs et des sources.

Les outils pédagogiques disponibles au CoDEPS13 ou et CRES PACA ont été privilégiés dans la sélection.

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

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



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

### **A noter : Autres catalogues de ressources sur les compétences psychosociales :**

- L'IREPS Guadeloupe a publié en janvier 2017 une sélection bibliographique autour des compétences psychosociales et en particulier de l'estime de soi: <http://bit.ly/2jltMt8>
- L'IREPS Haute Normandie a également produit un catalogue d'outils d'intervention sur les compétences psychosociales en 2016 : <http://bit.ly/2hgCxJQ>
- L'IREPS des Pays de la Loire a réalisé en 2014 un catalogue des outils pédagogiques sur les compétences psychosociales qui recense 170 outils. Ce catalogue est disponible en ligne : <http://bit.ly/2zpkImP>

Ce dossier a été réalisé par Céline Fouga, documentaliste au CODEPS13 le 04.12.2017 :  
[documentation@codeps13.org](mailto:documentation@codeps13.org)

# Sélection d'ouvrages

## **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 quatre 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 sont détaillées dans la première partie de cet ouvrage. Elles 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 deuxième partie. Des références utiles pour aller plus loin complètent l'ouvrage.

## **Pour une école bienveillante. 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.

## **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.

## **Pratiquer la psychologie positive au quotidien. Pour mener une vie heureuse**

**SELIGMAN Martin**

Référence : *InterEditions*, 2015, 362 p.

Cet ouvrage aborde la psychologie positive et ses principes. La psychologie positive est une méthode permettant de tirer parti des émotions positives, des forces et des vertus au quotidien. L'auteur s'est intéressé à comprendre non pas pourquoi une personne va mal mais ce qui fait qu'une personne aille bien ou comment naît le bonheur. Ce livre constitue un manuel de psychologie positive et un guide pratique pour comprendre ce qu'est le bonheur. Il propose également des questionnaires et des tests.

## **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<sup>ème</sup> 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. [Résumé éditeur]

### **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.

### **Les compétences émotionnelles**

**MIKOLAJCZAK Moïra, QUOIDBACH Jordi, KOTSOU Ilios (et al.)**

Référence : Dunod, 2009, 308 p.

Cet ouvrage aborde la notion de compétence émotionnelle ou intelligence émotionnelle. Il propose une synthèse didactique des principaux travaux scientifiques sur le sujet. Il détaille les axes suivants : fonctions et bases neurologiques ; historique et définition des compétences émotionnelles : identification, écoute et expression des émotions ; régulation des émotions positives et négatives et utilisation des émotions.

### **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.

### **Prévenir la violence à l'école. L'importance des compétences psychosociales**

**FORTIN Jacques, COMEAU Suzanne, BELANGER Jean (et al.)**

*Référence : Non-Violence actualité, 2006, 112 p.*

Cet ouvrage, qui regroupe des articles parus dans la revue Non-violence actualité, propose des outils et des méthodes pour apprendre aux enfants à mieux vivre ensemble dès l'école, sans violence, et dans le respect de l'autre et de son environnement. Il s'attache à comprendre ce que sont les compétences psychosociales et leur utilité et à exposer des programmes proposant leur renforcement notamment dans la gestion des conflits, l'implication des parents et la réflexion des enseignants sur leurs pratiques éducatives.

### **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.

### **L'erreur de Descartes. La raison des émotions**

**DAMASIO Antonio**

*Référence : Odile Jacob, 2001, 396 p.*

Cet ouvrage traite des fondements neuro-biologiques de la raison, de la conscience, du moi. La thèse centrale du livre est qu'un individu pense non seulement avec son cerveau, mais aussi avec son corps. Le corps et les émotions sont liés pour expliquer les comportements individuels et / ou collectifs.

### **Le développement de la personne – On becoming a person**

**ROGERS Carl Ransom**

*Référence : Dunod, 1971, 274 p.*

Dans cet ouvrage destiné à tous les professionnels de la psychologie sociale, Carl Rogers met l'accent sur les différentes formes de communication. IL s'intéresse particulièrement à la relation d'aide (thérapeutiques, pédagogiques), qui favorisent une meilleure appréciation des ressources latentes de l'individu, ainsi qu'une plus grande possibilité d'expression. Il démontre que la psychothérapie est une rencontre particulière entre le thérapeute et son patient : les facteurs opérants de la part du thérapeute sont ses dispositions profondes à l'égard de l'autre, son degré d'authenticité et de cohérence interne. Il s'adresse aux psychologues, psychiatres, professeurs, éducateurs, conseillers et spécialistes de l'organisation du travail, et à tous ceux qui sont concernés par les problèmes de relations humaines.

### **Pygmalion à l'école**

**ROSENTHAL Robert, JACOBSON Lenore**

*Référence : Casterman, 1971, 293 p.*

Pygmalion, roi de Chypre, sculpta une statue dont il tomba amoureux ; la déesse de l'amour la transforma en femme. Selon l'interprétation traditionnelle, c'est le regard de l'amour qui a fait d'une statue une femme désirable... Dans leur livre, Robert Rosenthal et Lenore Jacobson se sont souvenus de cette légende. Lorsque des maîtres croient leurs élèves plus intelligents qu'ils ne le sont, se demandent-ils, ce regard peut-il produire sur eux un « effet Pygmalion », c'est-à-dire les rendre plus intelligents ?

# Documents disponibles en ligne

## 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/2ykAUlq>

## 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.

<http://bit.ly/2m6u7dr>

## 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](http://www.ecolechangerdecap.net/IMG/pdf/dossier_sante.pdf)

## Guide

### **Comment travailler avec les enfants et leur environnement. Manuel de compétences psychosociales**

**HEINIGER Jean-Pierre, MEUWLY Michèle**

Référence : Terre des hommes, 2011, 192 p.

Un nouveau manuel développé par "Terre des hommes" apporte des réponses concrètes à des questions pressantes: quelles sont les compétences nécessaires aux professionnels de l'enfance ? Comment les renforcer et les évaluer par la suite ? Il contient un référentiel de 14 compétences réparties en quatre niveaux. Les deux premiers niveaux comprennent neuf compétences personnelles et sociales, fondamentales pour tout adulte qui accompagne les enfants en difficulté, quel que soit le domaine d'intervention. Les deux autres niveaux incluent cinq compétences méthodologiques et techniques plus spécifiques qui s'adressent entre autres aux animateurs appelés à planifier et mettre en œuvre des activités psychosociales avec les enfants. Des indicateurs sont proposés pour chacune de ces 14 compétences afin de pouvoir évaluer le niveau des équipes, leurs besoins en formation, et faire ensuite un suivi qualitatif. Parallèlement, le guide propose 18 modules de formation clé en main. Ils permettent de développer les compétences désirées. Basés sur une méthode d'apprentissage par l'expérience, ces modules suggèrent des activités où chaque participant peut expérimenter des notions théoriques telles que la résilience, la perception ou l'écoute active, ainsi que des activités plus pratiques, ludiques et créatives.

<https://www.tdh.ch/fr/node/21428>

## Ouvrage

### **Comportements à risque et santé : agir en milieu scolaire. Référentiel de bonnes pratiques**

**BANTUELLE** Martine, **DEMEULEMEESTER** René

Référence : éditions de l'INPES, 2008, 132 p.

Cet ouvrage propose une synthèse en français de la littérature scientifique internationale concernant les interventions de prévention des conduites à risque. Il s'adresse à toute personne qui souhaite engager une démarche de promotion de la santé de jeunes en âge d'être scolarisés (3-18 ans) et traite en particulier de la violence de l'usage de substances psychoactives, des comportements dangereux sur la route ou durant les loisirs et des comportements sexuels à risque. La première partie décrit les étapes et éléments du développement des enfants et des adolescents, les comportements considérés comme à risques et les facteurs qui les influencent ou les déterminent. La deuxième partie propose des stratégies de prévention reconnues comme efficaces ou prometteuses ainsi que des ressources utiles à leur conception, leur implantation et leur évaluation.

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

## Guide

### **Développer les compétences psychosociales des jeunes. Un outil au service du formateur**

**Comité régional d'éducation pour la santé (CRES) Champagne-Ardenne**

Référence : Châlons-en-Champagne, CRES Champagne-Ardenne, 2002, 67 p.

Commentaire : Ce guide s'adresse aux formateurs qui ont un public de jeunes. Son but est de favoriser chez ces professionnels des attitudes pédagogiques susceptibles de renforcer chez les jeunes les facteurs de protection contre les conduites à risque. Il comporte quatre parties : "Connaissances", "Fiches pédagogiques", "Fiches techniques" et "Fiches applications".

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

## Quelques articles

### **Les compétences psychosociales en éducation thérapeutique du patient : des enjeux pour la pratique du psychologue.**

FONTE David, LAGOUANELLE-SIMEONI Marie-Claude, APOSTOLIDIS Thémis

Référence : *Pratiques Psychologiques*, Volume 23, Issue 4, 2017-12, pp. 417-435

L'article questionne la notion de compétence psychosociale en éducation thérapeutique du patient ainsi que les enjeux associés pour la pratique du psychologue. Ce travail est illustré par une réflexion théorique et méthodologique permettant de mieux répondre à un objectif essentiel de ce champ d'intervention, à savoir : renforcer et évaluer les compétences psychosociales des patients pour les aider à mieux s'adapter à leur pathologie chronique. Le cas d'une patiente est exposé dans le but d'illustrer le rôle du psychologue face à cet objectif éducatif. Une réflexion éthique et déontologique conclut sur son positionnement professionnel dans ce contexte de prise en charge qui présente des enjeux idéologiques et normatifs. [Résumé auteur]

### **Les compétences psychosociales des adultes et la promotion de la santé**

DE BOCK Christian

Référence : *Education santé*, n° 329, 2017-01, pp. 12-13

En quelques années, l'expression "compétence psychosociale" s'est répandue dans de nombreux domaines d'action. La promotion de la santé n'y échappe pas. Depuis que l'Organisation mondiale de la santé en a donné sa définition en 1993, une multitude d'outils sont venus garnir l'éventail des possibilités d'action des professionnels, visant surtout un public jeune. L'un de ces outils, Focus santé, de Culture & santé, est présenté. [Extrait résumé auteur]

<http://bit.ly/2m952Pa>

## Le Good Behavior Game, une expérimentation qui marche

Référence : *Priorités santé*, n° 46, 2016-05, p. 10

Une école de Valbonne expérimente un programme innovant de développement des compétences psychosociales destiné aux enfants de l'école primaire.

<http://bit.ly/2g7roho>

## 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.

<http://bit.ly/2z1eP4u>

## 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.

<http://www.inpes.sante.fr/SLH/pdf/sante-action-431.pdf>

# Outils pédagogiques



Disponible au CoDEPS13

## Les outils CPS Mindful©

Editeur : Association francophone d'éducation et de promotion de la santé (AFEPS), 2017

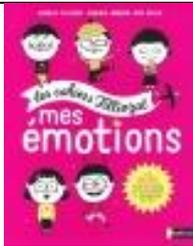
Prix : 0€

Public(s) : Enfant

Ces supports s'adressent aux professionnels souhaitant réaliser des interventions CPS (compétences psycho-sociales) fondées sur les données probantes à destination : des jeunes enfants (2 à 4 ans), des enfants (6 à 11 ans), des parents (ayant des enfants âgés de 2 à 11 ans). Ils visent à mettre à la disposition des professionnels les principaux savoirs et savoir-faire issus des programmes CPS validés et des connaissances scientifiques sur les CPS sous un format adapté au contexte français. Les supports ont été développés à l'aide de la littérature sur les programmes CPS et de recherches sur les émotions et la psychologie positive. Les activités CPS des fiches ont été élaborées à partir des principaux programmes validés CPS enfants et parents. Les activités ont été adaptées et reformulées afin de s'ajuster aux objectifs du projet et aux formats des supports.

Contenu : 1 manuel d'implantation qui présente l'état des connaissances scientifiques et les modalités pratiques relatives à l'implantation, 1 support pour les intervenants sous forme de fiches-CPS qui sert de base pour la réalisation des séances de groupe, 1 livret pour les bénéficiaires (sous forme de fiches-CPS pour les parents) en appui aux séances de groupe ou à utiliser de façon individuelle (par les parents)

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



## Mes émotions

Editeur : Nathan, 2016

Prix : 12,90 €

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



## La boîte à outils de la gestion du stress

Editeur : Dunod, 2016

Prix : 6,50 €

Public(s) : Tout public

Disponible au CoDEPS13

Cet ouvrage propose 56 outils pour gérer le stress. Chaque outil est traité de façon visuelle sur 2 ou 4 pages par un schéma de synthèse, les objectifs, le contexte d'utilisation, des conseils méthodologiques, les avantages et les précautions à prendre. Il propose également des tests d'auto-évaluation, des cas issus de situations réelles ainsi qu'un cahier final d'exercices complémentaires.

Contenu : 191 p., bib., ill., tabl., graph.



## Estime de soi, regard des autres

Editeur : Conseil départemental de Vendée, 2016

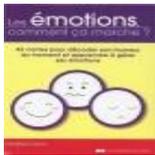
Prix : 0€

Public(s) : Adolescent

Cet outil interactif sur l'estime de soi a été créé par des jeunes pour leurs pairs. Les outils constitutifs de cette mallette virtuelle à destination des équipes éducatives ont pour objectif de permettre la prise de conscience et l'échange du groupe en présence d'un adulte. Il convient à chaque équipe encadrante d'utiliser un ou plusieurs outils de manière combinée, selon des modalités et des objectifs à définir au sein de l'établissement.

Contenu : Fiches-outils, vidéos

Disponible en ligne : <http://bit.ly/2AzD5X7>



Disponible au CRES  
PACA

## 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

Prix : 22 €

Public(s) : Tout public

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



Disponible au CRES  
PACA

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

Editeur : Editions de l'hôpital Sainte Justine, 2016

Prix : 19,95 €

Public(s) : Adolescent

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 coeur 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.



Disponible au CoDEPS13

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

Editeur : Upbility, 2016

Prix : 0€

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 en ligne <http://bit.ly/2BfEpuY>



Disponible au CoDEPS13

---

## Les mots de l'âge

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

Prix : 200 €

Public(s) : Personne âgée

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



Disponible au CRES  
PACA et au CoDEPS 13

---

## COMETE. Compétences psychosociales en éducation du patient

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

Prix : 303 €

Public(s) : Adulte, Adolescent

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

Prix : 167 €

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 que l'intervenant sélectionnera selon son groupe, son choix d'exercice et ses objectifs : thèmes de discussion, cartes situation, cartes sentiments et émotions, smileys, scénarios, contes, livrets... L'animateur dispose par ailleurs d'un guide pédagogique pour l'aider et l'accompagner dans la mise en oeuvre et la conduite des exercices et outils. Cet outil fait suite et remplace les mallettes "Pistes de vie : pour encourager l'estime de soi et le respect de l'autre". [Résumé IREPS Pays de la Loire]

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

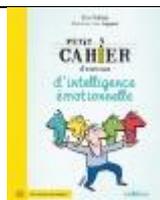
Editeur : Hoptoys, 2015

Prix : 19 €

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

Prix : 6.90€

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.

Contenu : 63 p., Ill. en coul.



Disponible au CRES  
PACA

---

## 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

Prix : 18 €

Public(s) : Adulte, Enfant

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.



Disponible au CoDEPS13

---

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

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

Prix : 0€

Public(s) : Adulte, Adolescent

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

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



## 100 fiches d'animation pour les personnes âgées

Editeur : Elsevier Masson, 2014

Prix : 26 €

Public(s) : Personne âgée

Disponible au CoDEPS13

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 : Photograph., tabl., 219 p.



## Le qu'en dit-on ? Version adulte

Editeur : CESAME, 2013

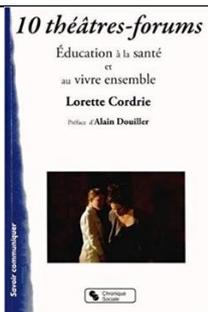
Prix : 50 €

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



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

Editeur : Chronique sociale, 2013

Prix : 16,90 €

Public(s) : Adolescent

Disponible au CoDES 05  
et au CoDES 04

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.



## Image des corps. Corps en mouvement, corps en parole, corps en création

Editeur: IREPS Languedoc-Roussillon, 2013

Prix : 0€

Public(s) : Adolescent, Adulte

Disponible au CoDEPS13

Cet outil s'adresse aux professionnels travaillant avec des groupes de jeunes de 12 à 25 ans. Il permet de développer la capacité des jeunes à analyser la pression sociale à laquelle ils sont soumis concernant leur image corporelle. L'outil poursuit notamment les objectifs suivants : mieux analyser la question des limites dans la société ; mieux comprendre l'influence des normes ; prendre conscience de la pression sociale et de la façon dont elle est vécue ; aller à la découverte de ses sensations et de ses émotions ; expérimenter sa capacité à tenir compte des autres ; ou renforcer la confiance en soi. L'outil comprend un guide pour l'animateur avec 30 activités et des fiches thématiques.

Contenu : Guide de l'animateur, 107 p.

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

Disponible au CRES  
PACA

## Contes et couleurs de puissants outils de communication. 20 contes pour exprimer et comprendre les émotions

Editeur : Erasme, 2013

Prix : 25 €

Public(s) : Enfant

Cet ouvrage s'adresse aux enseignants, parents ou toute personne ayant à s'occuper d'enfants. Il est une aide pour appréhender l'univers des émotions. L'autonomie, la confiance en soi, la peur sont quelques uns des thèmes qui sont exploités dans l'ouvrage. Les contes illustrés permettent à l'enfant de faire de lien avec sa propre vie. Des activités sont proposées pour aller plus loin dans la réflexion, qu'elle soit philosophique, émotionnelle ou culturelle. Des activités comme le bricolage, les jeux, les questions permettent d'explorer les conditions pour favoriser une meilleure communication.

Contenu : 160 p.



## Le langage des émotions

Editeur : Fédération des centres pluralistes de planning familial, 2012

Prix : 8 €

Public(s) : Tout public

Disponible au CRES  
PACA

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.



## Battle des émotions

Editeur : CRIPS Ile-de-France, 2012

Prix : 0€

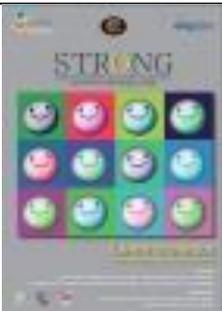
Public(s) : Tout public

Disponible au CoDEPS13

Ce jeu d'expression propose aux participants de mimer des émotions primaires ou secondaires. Son objectif est de mieux identifier et gérer ses propres émotions et celles des autres. Il permet également de repérer les structures et professionnels relais du bien-être/mal-être.

Contenu : 6 cartes « émotions primaires », 10 cartes « émotions complémentaires », 1 fiche descriptive.

Disponible en ligne : <http://bit.ly/2Bkgt99>



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

Editeur : Jeudevi, 2012

Prix : 0€

Public(s) : Adolescent, Préadolescent

Disponible au CoDEPS13

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/2hWCaFd>



## Jeux traditionnels pour la protection des enfants

Editeur : Terre des hommes, 2012

Prix : 0€

Public(s) : Enfant, préadolescent

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/2ykhCYE>

Disponible au CoDEPS13



## Feelings

Editeur : Speechmark publishing, 2012

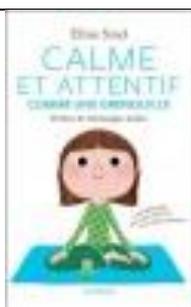
Prix : 50 €

Public(s) : Enfant

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

Disponible au CRES  
PACA



## Calme et attentif comme une grenouille

Editeur : Les arènes, 2012

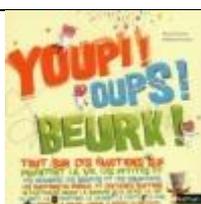
Prix : 24,80 €

Public(s) : Enfant

Cet ouvrage propose des exercices simple 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

Disponible au CoDEPS13



## Youpi ! Oups ! Beurk !

Editeur : Nathan, 2012

Prix : 15,50 €

Public(s) : Enfant, Préadolescent, Adolescent

---

Disponible au CoDEPS13 Cet ouvrage traite les émotions selon les points de vue les plus variés pour permettre d'aider l'enfant et le jeune à appréhender ses émotions. Composé de multiples entrées, il fonctionne sous forme de questions qui sont autant de mini-chapitres : « Emotion, sentiment, humeur... où est la différence ? », « Exprimer une émotion, ça vaut la peine ? », « Peut-on utiliser les émotions pour nous manipuler ? »... Les émotions sont également abordées plus profondément une par une, de la surprise à la colère, en passant par l'amour, la peur, etc. Ce livre constitue une introduction permettant de découvrir et comprendre ces phénomènes. La séance pourra être accompagnée d'un échange avec un adulte en individuel ou en collectif.

Collation : 63 p., ill. en coul, index



---

## Les amis de mon jardin

Editeur : CRES Nord-Pas de Calais, 2011

Prix : 250.00 €

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



---

## Et si on parlait d'autre chose

Editeur : IREPS Pays-de-la-Loire-pôle Loire-Atlantique, 2011

Prix : 150 €

Public(s) : Adulte, Professionnel de santé, Educateur pour la santé

Disponible au CRES  
PACA

Cette mallette pédagogique pédagogique permet aux participants d'échanger sur le stress : les événements de vie stressants (santé, financier, social, familial, professionnel...), le processus du stress et les stratégies possibles pour faire face. Le jeu se déroule autour d'un personnage choisi par l'animateur à travers les dix existants. A cela s'ajoute des débats plus larges et des idées de petits bonheurs.

Contenu : 1 dé, 1 sablier, 1 plateau de jeu en 2 parties, 1 plateau "schéma du stress", 10 chevalets "histoire des personnages", 200 cartes de situations/événements, 20 cartes "débat", 20 cartes "petit bonheur" et 1 livret d'accompagnement



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

Editeur : Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV), 2011

Prix : 110 €

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

Disponible au CRES  
PACA

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



## Le volcan des émotions

Editeur : Milmo, 2011

Prix : 16 €

Public(s) : Enfant

Disponible au CRES  
PACA

Cet outil sur la gestion des émotions aide l'enfant à prendre conscience de ses émotions et des solutions qui s'offrent à lui pour éviter « l'explosion du volcan ». L'ascension du volcan est constituée de 4 phases mettant l'enfant face à un problème. À chacune des étapes, une solution est proposée afin de permettre à l'enfant de retrouver son calme et de choisir une solution éclairée. Cet outil s'adresse à tous ceux qui ont de la difficulté à gérer leurs émotions, que ce soit la colère, l'anxiété, la peur ou la peine.

Contenu : 2 affiches, 15 pictogrammes



## Profédus. Un outil au service de la formation de tous les enseignants

Editeur : INPES, 2010

Prix : 0 €

Public(s) : Educateur pour la santé

Disponible au CoDEPS13

Conçu à partir de l'expérience de nombreux formateurs d'enseignants et de l'apport d'experts en éducation à la santé, l'outil Profédus permet de mettre en place des formations en éducation à la santé à destination des étudiants en formation initiale comme des enseignants en activité. Il est le fruit d'une collaboration du Réseau des IUFM pour la formation en éducation à la santé et prévention des conduites addictives (ES/PACA) et de l'Inpes. Cette co-réalisation a mobilisé 190 contributeurs pendant cinq ans. L'outil rassemble des

---

éléments qui vont aider le formateur à préparer sa formation, et d'autres qui vont lui permettre d'illustrer la démarche pédagogique en éducation à la santé lors du temps de formation. [Résumé INPES]

Contenu : Un classeur comprenant : le mode d'emploi de l'outil, un livre "Education à la santé. Quelle formation pour les enseignants ?", un DVD, un photoformation et son guide d'utilisation, des fiches d'activités.

Disponible en ligne : <http://bit.ly/2zvPEI3>



## Le qu'en dit-on ? Version junior

Editeur : CESAME, 2010

Prix : 45 €

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



## Estime de soi et santé

Editeur : Promotion de la santé et prévention, 2009

Prix : 0€

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.

Disponible en ligne : <http://bit.ly/2zna6F2>



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

Editeur : CoDES de la Sarthe, CoDES de la Mayenne, 2009

Prix : 0€

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

Prix : 63 €

Public(s) : Adolescent

Disponible au CoDEPS<sup>13</sup>

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 dessin. Parcours civique**

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

Prix : 23 €

Public(s) : Enfant

Disponible au CoDEPS<sup>13</sup>

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.

---



## **L'apprentissage de l'estime de soi. Treize fiches pédagogiques pour l'éducation à la non-violence et à la paix**

Editeur : Coordination française pour la Décennie, Réseau école et non-violence, 2009

Prix : 0€

Public(s) : Enfant, Préadolescent

Disponible au CoDEPS<sup>13</sup>

Ce programme développé par la Coordination française pour la décennie et le Réseau école et non-violence propose aux élèves de l'école primaire et du collège une formation pour développer des habilités psychosociales leur permettant de contribuer à

---

---

l'amélioration du bien vivre ensemble. Son objectif est "l'acquisition par les élèves d'un savoir, d'un savoir-faire, d'un savoir-être leur permettant de cultiver des relations pacifiées, coopératives, solidaires et fraternelles avec les autres enfants et avec les adultes et de développer des aptitudes citoyennes les rendant acteurs de la vie démocratique de la société". Treize fiches pédagogiques composent le document, assorties de propositions d'activités.

Contenu : 47 p., annexes

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



## **L'apprentissage de la coopération. Treize fiches pédagogiques pour l'éducation à la non-violence et à la paix**

Disponible au CoDEPS 13

Editeur : Coordination française pour la Décennie, Réseau école et non-violence, 2009

Prix : 0€

Public(s) : Enfant, Préadolescent, Adolescent

Ces fiches sont destinées à développer les habilités psychosociales des élèves de l'école primaire et du collège leur permettant de contribuer à l'amélioration de "bien vivre ensemble". Les fiches proposent pour la classe des activités qui visent l'apprentissage de la coopération. Chaque fiche précise l'objectif de l'activité, le niveau scolaire visé, la durée et le nombre des séances nécessaires et décrit la méthode pédagogique utilisée.

Contenu : 13 fiches pédagogiques décrivant la mise en œuvre de l'activité, 1 modèle de fiche d'expérience, 69 p.

Disponible en ligne : <http://bit.ly/2kITDe5>



## **Art-langage : bien-être, mal-être**

Editeur : CRES Languedoc-Roussillon, 2008

Prix : n.c.

Public(s) : Enfant, Adolescent, Adulte

Disponible au CRES  
PACA

Ce photoexpression propose aux participants d'exprimer leurs émotions face à des œuvres d'art. L'œuvre 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



Disponible au CoDEPS13

## Hopla bien dans ta peau...

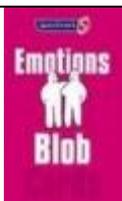
Editeur : CEGO Publishers, 2008

Prix : 153€

Public(s) : Enfant

Cette mallette pédagogique permet de travailler sur le thème des émotions avec les enfants. Le but est d'apprendre aux enfants à identifier les différentes émotions que l'on est amené à ressentir et d'être en position d'y faire face. Gérer leurs émotions pour anticiper leurs réactions, décoder les émotions d'autrui pour apprendre à vivre ensemble.

Contenu : 1 manuel pédagogique, 4 planches représentant un personnage (3 planches de 19 x 30 cm et 1 planche de 19 x 39 cm), 1 girouette (20 x 20 cm), 4 masques (17,5 x 15 cm), 1 valisette contenant 16 planches de situation (15 x 15 cm) et 4 sachets contenant chacun 12 pièces de puzzle de couleurs différentes (jaune, violet, vert, orange), 1 valisette contenant 12 planches à raconter (15 x 15 cm), 1 valisette contenant 8 planches de bingo (15 x 15 cm), 32 jetons bingo et 1 jeu de 40 dominos, 1 valisette contenant 16 petites figurines (4 x 10 cm) et 16 pieds en plastique



Disponible au CRES  
PACA

## Emotions blob cards

Editeur : Speechmark publishing, 2008

Prix : 35,90 €

Public(s) : Tout public

Ces cartes représentent des expressions faciales simplifiées et un langage corporel codifié permettant des interprétations de scènes. Elles peuvent servir de base à des discussions sur les habiletés sociales et à des constructions de scénarios pour la gestion des relations avec autrui. Cet outil propose une manière de discuter des sentiments aussi bien pour des enfants que pour des adultes.

Contenu : 48 cartes



Disponible au CoDEPS13

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

Editeur : CREDEPS Nantes-Pays de la Loire, 2007

Prix : n.c.

Public(s) : Educateur pour la santé

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

---



Disponible au CRES  
PACA

## Grandir

Editeur : Scérén-CNDP, MGEN, 2006

Prix : 29 €

Public(s) : Enfant

Ce DVD contient trois heures de programme interactif pour apprendre à l'enfant à trouver sa place au sein de la famille, de l'école et de la société.

Il est organisé autour d'albums adaptés à l'écran, de séquences d'information, de témoignages d'adultes et de jeux. Des fiches d'activités en classe, réalisées à partir de certains des albums, viennent le compléter. Elles se présentent comme une aide à l'action d'éducation pour la santé.

Ces fiches favorisent la discussion entre les élèves et l'enseignant, en proposant des activités permettant de développer des compétences personnelles et relationnelles, de renforcer l'image de soi, la responsabilité et l'autonomie.

Contenu : DVD 3 heures, 1 livret de 13 fiches d'activités d'éducation à la santé

---

## UN ZESTE D'ESTIME

### Un zeste d'estime

Editeur : Action chrétienne rurale des femmes (ACRF), 2005

Prix : 0€

Public(s) : Adulte, Adolescent

Cinq fiches pédagogiques sont proposées au téléchargement, pour développer l'estime de soi. Deux fiches abordent le rapport à soi et à son corps, 1 fiche le rapport aux autres et notamment apprendre à dire oui et non, et deux fiches traitent enfin du rapport à l'action avec l'acceptation de l'échec et une méthodologie des objectifs personnels.

Contenu : 7 fiches pédagogiques couleurs

---



Disponible au CoDEPS13

### Contes sur moi. Programme de promotion des compétences sociales

Editeur : Direction de santé publique de Montréal, 2003

Prix : 300 €

Public(s) : Enfant

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

---



## Les aînés, acteurs de leur santé

Editeur : CRES Lorraine, 2000

Prix : 15.00 €

Public(s) : Personne âgée

Disponible au CoDEPS13

Cet outil pédagogique comporte plusieurs supports visant à promouvoir et renforcer, auprès des personnes âgées, des pratiques de santé globale et de responsabilité citoyenne : livret d'information, auto-questionnaire, fiches pratiques, photolangage. Quatre thématiques de santé sont traitées : l'alimentation, le bon usage du médicament, l'image de soi et la place citoyenne.

Contenu : CD ROM, nécessitant Acrobat Reader, comprenant : 1 sommaire général, 1 livret connaissance, 4 fiches actions, 4 fiches auto-questionnaires, un photolangage (26 photographies noir et blanc, 20x30 cm)

---



## Photo feelings fun deck

Editeur : Super duper publications, 2000

Prix : 15 €

Public(s) : Adolescent, Enfant

Disponible au CRES  
PACA

Ce jeu est constitué de 28 paires de cartes représentant sept émotions (des personnes heureuses, en colère, pensives, effrayées, fatiguées) et d'une notice d'utilisation, proposant plusieurs pistes de jeux. Chaque thème est représenté sur 4 paires de cartes.

Contenu : 56 cartes coul., 1 notice dans une boîte métallisée

---



## Estime de soi et compétence sociale chez les 8 à 12 ans. Guide de l'animateur. Cahier d'activités reproductibles

Editeur : Editions de l'hôpital Sainte Justine, 2000

Prix : 61 €

Public(s) : Enfant, Préadolescent

Disponible au CRES  
PACA

Programme de prévention à l'intention des enseignants et intervenants spécialisés, conçu pour des enfants de 8 à 12 ans, filles ou garçons, visant à développer l'estime de soi de l'enfant, à développer la conscience qu'il a de sa valeur dans ses relations avec les autres et favoriser sa socialisation. Ce programme s'appuie sur une bande dessinée permettant d'aborder plusieurs thèmes et comporte deux éléments, un cahier de l'animateur et un livret d'activités.

---



## Feelings

Editeur : Feelings, s.d.

Prix : 45€

Public(s) : Tout public

Disponible au CoDES o6

"Feelings" est un jeu de plateau dont l'objectif est d'amener les participants à exprimer et à partager leurs émotions. Il permet de se découvrir, de découvrir l'autre et de mieux se comprendre afin de mieux "vivre ensemble". Il convient à tous les publics : adolescents, adultes et enfants à partir de 8 ans.

Contenu : Une règle du jeu, un plateau avec piste de score, 8 marqueurs de score, 102 cartes "situations", 20 cartes "émotion", 88 cartes "vote", 8 cartes "équipe"



## L'expression des besoins

Editeur : FCPPE, s.d.

Prix : 10 €

Public(s) : Tout public

Disponible au CRES  
PACA

Ce jeu de cartes a été conçu comme support pour l'identification, l'expression et la réflexion sur la thématique des besoins. Les besoins sélectionnés y sont présentés au travers d'un personnage récurrent et asexué afin de respecter l'égalité de genre dans le nécessaire assouvissement des besoins. Tant le corps que le visage s'expriment : un simple froncement de sourcil, un port de tête, un mouvement de bras ou de jambes ou encore un détail du décor permettent d'identifier le besoin dont il est question.

Contenu : 70 cartes "besoins", 23 cartes "repères théoriques et de propositions d'utilisation"



## Une place pour tous

Editeur : Le JOK'cœur, s.d.

Prix : 250€

Public(s) : Adulte, Adolescent, Population défavorisée

Ce jeu 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

# Outils pédagogiques complémentaires

Les Cahiers Filliozat des éditions Nathan : <http://www.filliozat.net/les-cahiers-filliozat/>

Les petits cahiers d'exercices des éditions Jouvence : <http://bit.ly/2AAnalea>

Jeux AlternaCOG des éditions Umeo : <http://www.umeo-store.com/26-alternacog->

Photo expressions d'Evelyne Devilliers : <http://www.evedevilliers.com/photo-langage/>

## Sélection de sites Internet

Le cartable des compétences psychosociales	<a href="http://www.cartablecps.org/page-o-o-o.html">http://www.cartablecps.org/page-o-o-o.html</a>
Coordination pour l'éducation à la non-violence et à la paix	<a href="http://education-nvp.org/ressources/fiches-pedagogiques/">http://education-nvp.org/ressources/fiches-pedagogiques/</a>
Association pour l'éducation émotionnelle	<a href="http://www.education-emotionnelle.com/">http://www.education-emotionnelle.com/</a>
Tina et Toni. Un programme de prévention globale pour les enfants de 4 à 6 ans	<a href="http://www.tinatonich.fr/intro/">http://www.tinatonich.fr/intro/</a>
CIAO Estime de soi	<a href="http://www.ciao.ch/estime_de_soi/">http://www.ciao.ch/estime_de_soi/</a>
Carrefour éducation	<a href="http://carrefour-education.qc.ca/">http://carrefour-education.qc.ca/</a>
Climat scolaire	<a href="http://www.reseau-canope.fr/climatscolaire/accueil.html">http://www.reseau-canope.fr/climatscolaire/accueil.html</a>
Les habiletés sociales (vidéo)	<a href="https://youtu.be/F6lbwAH7sfY">https://youtu.be/F6lbwAH7sfY</a>