



Sélection de ressources documentaires

Développement et renforcement des compétences psychosociales

juillet 2024

Cette sélection de ressources documentaires sert de support informatif complémentaire aux contenus des formations de Promotion Santé Nouvelle-Aquitaine et relatives aux CPS. Elle recense des études récentes et une sélection d'outils adaptés au montage de projets santé.

SOMMAIRE

CPS : ressources de référence	2
Les approches et la démarche éducative en santé	5
Une sélection d'outils.....	6
Des ressources complémentaires	9

CPS : ressources de référence



Sirena-cps est le site ressource national à destination de celles et ceux qui souhaitent renforcer les compétences psychosociales de leurs publics dans tous les milieux de vie. <https://www.sirena-cps.fr/>

La place de l'expertise dans la stratégie nationale de déploiement des compétences psychosociales (CPS) des enfants et des jeunes. Séminaire Santé publique France (SpF), 5 février 2024.

Au programme : Stratégie nationale CPS et état d'avancement du déploiement, place de l'expertise ; référentiels CPS de SpF et déploiement de l'expertise ; projet d'appui de SpF à la stratégie nationale CPS ; étude qualitative sur les représentations, attentes, besoins, freins sur les CPS ; restitution des 7 ateliers en sous-groupes autour de l'expertise CPS. [Voir les vidéos du séminaire](#) [Voir les restitutions des ateliers en vidéo](#)

Les compétences psychosociales : l'essentiel à savoir. Santé publique France, 2023.

Ce document présente les connaissances nécessaires pour comprendre ce que sont les compétences psychosociales et leurs effets, ainsi que les manières de les développer. Il permet de saisir l'intérêt de leur déploiement général, tout en donnant les premières notions pour les appréhender de façon concrète. Il est accompagné d'une infographie. [Lire le document](#)



Les compétences psychosociales : un référentiel pour un déploiement auprès des enfants et des jeunes. Synthèse de l'état des connaissances scientifiques et théoriques réalisé en 2021. B Lamboy, P Arwidson, E Du Roscoat (et al.), Santé publique France (SpF), 2022.

Cet ouvrage synthétise le bilan des connaissances scientifiques sur les CPS et fournit des premiers repères pour l'action et la décision. Le 1^{er} chapitre offre une définition et une catégorisation actualisée en s'appuyant sur la littérature scientifique et les catégorisations internationales. Le 2^{ème} décrit les CPS générales et spécifiques identifiées : CPS cognitives, CPS émotionnelles, CPS sociales. Le chapitre 3 présente un bilan des effets des programmes CPS probants sur la santé (réduction des addictions, de la violence, des problèmes de santé mentale et de santé sexuelle, augmentation du bien-être) et la réussite éducative (amélioration du climat scolaire, des résultats scolaires, de l'insertion professionnelle). S'appuyant sur les études d'efficacité et d'implantation, le chapitre 4 présente les « facteurs-clés » communs aux différents programmes CPS probants afin de faciliter le développement d'interventions CPS de qualité. [Lire le document](#) [Voir l'Instruction interministérielle 2022-2037](#)



Compétences psychosociales. La recherche interventionnelle au service de nos actions. Webinaire du Comité technique Nouvelle-Aquitaine de SIRENa CPS, 5 juin 2023.

L'objectif de la rencontre était de : Créer une culture commune et intersectorielle entre acteurs sur les CPS ; Rendre visible la notion d'un « parcours » CPS des individus tout au long de la vie et favoriser la transversalité des actions ; Dégager des données validées et des repères issus de la recherche pour améliorer nos actions, et faire valoir leur portée (auprès des décideurs, des familles....). La vidéo, les supports de présentation et le dossier ressources sont disponibles en ligne : [Voir tous les supports](#)



Les compétences psychosociales, un levier pour la promotion de la santé. R Serrohk, Education santé, n° 396, février 2023, pp. 3-7.

L'approche des CPS a toute sa place dans les actions de prévention et de promotion de la santé, encore plus dans nos contextes de crise où chaque personne doit faire appel à ses ressources cognitives, émotionnelles et sociales pour exercer des compétences dans des contextes pas toujours favorables. Soutenir le renforcement des CPS auprès des enfants et des jeunes c'est investir pour leur bien-être, c'est les aider à développer des facteurs de protection pour leur santé mentale. Les intervenants éducatifs ont un rôle clé à jouer par leur posture

professionnelle et les actions qu'ils peuvent mettre en place pour permettre à leurs publics de développer et expérimenter leurs CPS. [Lire le document](#)

Cités éducatives et promotion de la santé mentale. Retour sur le groupe pilote santé.

E Le Grand, J Simon, FNES, février 2023.

L'objet de ce document est de présenter certains thèmes abordés durant les webinaires sur « la promotion de la santé mentale et du bien-être » organisés dans le cadre du groupe pilote santé des Cités éducatives animé par la FNES. Il propose des définitions et points de repères, des retours d'expériences et quelques ressources disponibles. [Lire le document](#)



Fiches d'appui aux interventions de développement des compétences psychosociales. Promotion Santé Normandie, mai 2024.

Promotion Santé Normandie propose une série de fiches autour des émotions : comprendre le fonctionnement des émotions, identifier ses émotions, exprimer ses émotions, réguler ses émotions. [Voir les documents](#)

Webireps #01 Renforcer les compétences psychosociales des enfants et des ados pendant la crise.

Promotion Santé Nouvelle-Aquitaine.

Ce webireps est consacré à la démarche et aux outils permettant le développement et le renforcement des compétences relationnelles et émotionnelles des enfants et des adolescents. [Voir le webireps](#)



Soutenir le bien-être des jeunes par l'approche des compétences psychosociales. Carnet à destination des intervenants éducatifs. Cultures & Santé, Mutualité chrétienne Bruxelles, Ocarina, novembre 2023.

Ce carnet propose une partie théorique sur la santé mentale, les facteurs qui l'influencent, les CPS et leurs bénéfices. Une partie plus pratique aborde le renforcement des CPS, avec des ressources, des outils et des références pour mener des projets dans ce sens. [Lire le document](#)

L'essentiel sur... le renforcement des compétences psychosociales : pour une prévention efficace à l'école. MILDECA, février 2023.

Après un rappel des niveaux de consommation d'alcool, tabac et cannabis par les jeunes en France, ce dossier présente la prévention par le renforcement des compétences psychosociales en milieu scolaire : son principe, son efficacité, les principaux programmes déployés en France et le référentiel conçu par Santé publique France. Il se termine par une explication de 3 idées reçues fausses. [Lire le document](#)



Les compétences psychosociales : un (en)jeu d'enfant ? Développer les compétences des enfants et des jeunes pour améliorer la santé en territoires. Ireps Auvergne-Rhône-Alpes, colloque 17 et 18 mai 2022.



Ce colloque a réuni des chercheurs et des acteurs de terrain afin de donner des repères, partager des connaissances et des expériences et développer la mise en place d'actions sur les CPS dans l'ensemble de la région. Restitution des plénières sous la forme de podcasts et de présentations. [Voir les présentations et écouter les podcasts](#)

Développer les compétences psychosociales en promotion de la santé. Dossier BIPP (Bonnes Idées et Pratiques Prometteuses), Dispositif EMERGENCE, avril 2022.

Les actions ont été choisies à partir des critères sélectionnés par un comité régional multipartenarial composé de chercheurs et de professionnels de terrain. Cela afin d'inspirer, orienter et appuyer les acteurs de la promotion de la santé dans la mise en œuvre de leurs projets. Une fiche de capitalisation est associée à chaque action jugée particulièrement prometteuse et innovante afin d'en préciser les leviers d'efficacité. [Lire le document](#)



Les compétences psychosociales. Manuel de développement. B Lamboy, R Shankland, M-O Williamson, Ed. De Boeck Supérieur, 2021.

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 trois 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. **Antenne(s) : 16, 17, 23, 33, 47, 79, 86**



Les compétences psychosociales. B Lamboy, UGA éditions, Presses universitaires de Grenoble, 2021.

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. **Antenne(s) : 17, 23, 24, 47**

Renforcement des compétences psychosociales : les critères d'efficacité. RRAPPS Bourgogne - Franche-Comté, octobre 2020.

Ce référentiel proposé propose d'aider les professionnels de terrain intervenant dans les champs de l'éducation, du social et du sanitaire, à construire des interventions en promotion de la santé, visant le renforcement des compétences psychosociales, efficaces, et s'appuyant sur des données probantes et des programmes validés. [Lire le document](#)



Synthèse d'actions prometteuses, émergentes et innovantes : Compétences psychosociales & Nutrition. Ireps Grand Est, mars 2019.

Ce document s'articule autour de 3 axes : 1) une présentation synthétique de connaissances issues de la littérature scientifique sur les facteurs renforçant l'efficacité des actions autour du renforcement des compétences psychosociales et de la nutrition ; 2) une synthèse des points transversaux aux actions analysées apportant des éléments d'explication et de compréhension globales ; 3) des fiches individuelles détaillant sept actions de renforcement des compétences psychosociales et quatre actions autour de la nutrition relevant de critères prometteurs, émergents ou innovants. [Lire le document](#)

Définir et comprendre le bien-être des jeunes pour mieux intervenir. Pr G Michel. In : Le bien-être des jeunes se mesure-t-il ? 1^{ère} conférence INOVA-é, Bordeaux 14 mai 2018. Ireps Nouvelle-Aquitaine, Région NA, ARS NA.



La plupart des travaux se sont inscrits dans une approche pathogène, examinant les conduites à risques, les manifestations psychopathologiques au travers de l'identification des facteurs de vulnérabilité (individuels, familiaux, environnementaux). Or, il existe également une approche positive, qui au travers de l'examen des expériences positives, des facteurs de protection vise le développement du bien-être et le fonctionnement optimal de l'individu. La présentation termine par l'illustration de deux études, l'une portant sur les effets d'un programme d'intervention de pleine conscience (Mindfulness) sur des enfants scolarisés et l'autre portant sur les Compétences Psychosociales (émotionnelles, sociales, cognitives) : « Le voyage des Toimoinous » [Voir la présentation](#)

Synthèse d'interventions probantes pour le développement des compétences psychosociales. SIPrev (Stratégies d'interventions probantes en prévention). Chaire de recherche en prévention des cancers INCa/IRESP/EHESP, 2017.

SIPrev est composé de deux parties : une partie intégralement effectuée par les membres de l'UIPES détaillant l'ensemble des stratégies repérées comme probantes dans la littérature scientifique, adossées s'il y a lieu aux recommandations et/ou référentiels internationaux sur la thématique ; une partie introductive réalisée par l'équipe de projet TC-REG mettant en évidence les éléments clés extraits des revues de littérature (extrait du préambule). [Lire le document](#)





Développer les compétences psychosociales chez les enfants et les jeunes. La santé en action, n°431, mars 2015, pp. 10-40.

Ce dossier présente les définitions des CPS, des conseils pour réussir un projet les mobilisant, des outils pour former les enseignants, dont « Le cartable des compétences psychosociales » de l'Ireps Pays de la Loire et le Programme PRODAS à Marseille. Par ailleurs, il met en relief une recherche-intervention en Rhône-Alpes pour former les professionnels, ainsi que l'intégration des CPS sur le terrain de l'école. [Lire le document](#) Disponible dans toutes les antennes

Les approches et la démarche éducative en santé

Onze fondamentaux en promotion de la santé : des synthèses théoriques. H Lambert, I Aujoulat, T Delescluse (et al.), UCL Louvain, Promotion Santé Normandie, FNES, décembre 2021.

Ce document a pour objectif d'aider tout-e professionnel-le se réclamant de la promotion de la santé à développer ses connaissances des fondamentaux de ce domaine d'intervention ; à identifier et visualiser les interrelations entre ces fondamentaux. Cette approche conceptuelle et dynamique des principes d'intervention de la promotion de la santé a pour ambition de mettre à la disposition des professionnels-les des arguments nécessaires pour plaider en faveur de ces principes.

[Lire le document](#)



J'anime une séance d'éducation pour la santé : quelle posture adopter ? Ireps Grand Est, mai 2022.

Cette vidéo apporte des conseils et des outils pratiques concernant le rôle de l'animateur et la posture à adopter lors d'un temps d'échanges avec son public. [Voir la vidéo](#)

Promotion de la santé et réussite scolaire. E Darlington, J Masson, Ed. Dunod, 2020.



Cet ouvrage fait le point sur le concept de promotion de la santé et sur ses concepts connexes (éducation à la santé, prévention, déterminant de la santé, compétences psychosociales, inégalités sociales de santé, littératie...). Il démontre ensuite que viser la bonne santé des élèves permet de les aider à mieux apprendre et décrit les différents leviers sur lesquels peuvent agir les acteurs du monde de l'éducation pour améliorer la santé des élèves. Il propose pour ce faire de nombreux outils permettant de mener à bien des projets concrets pour réussir cette approche de promotion de la santé. [Disponible dans toutes les antennes](#)

Webireps #3 : Posture éducative et messages en santé. Ireps Nouvelle-Aquitaine, 2020.

Ce webireps aborde la promotion de la santé et la posture de l'éducateur. Il donne des éléments pour animer des séances individuelles et collectives et vous permettra de prendre du recul sur vos pratiques. [Voir le webireps](#)



La posture éducative en éducation pour la santé : apports de la psychologie humaniste. A Coste, Repères en prévention & promotion de la santé, mars 2019.



Cette fiche a pour objectif de fournir un éclairage théorique à partir de savoirs en psychologie humaniste et en psychologie positive qui peuvent soutenir et renforcer les postures éducatives en promotion de la santé. Elle s'adresse à tout acteur éducatif, qu'il soit parent, enseignant, animateur ou encore formateur. On notera que les publics visés par ces démarches éducatives peuvent tout autant être des enfants, des jeunes, ou des adultes (parents, professionnels, bénévoles). [Lire le document](#)

Leviers d'intervention : mise en œuvre d'activités interactives. In : Savoirs d'intervention/nutrition 0-25 ans, Ireps Auvergne Rhône-Alpes, Emergence.

Les activités interactives sont davantage appréciées des enfants, des jeunes et de leurs parents que les modes de transmission d'information descendants. Il est donc important de mobiliser ces activités interactives pour ne pas aggraver les inégalités sociales de santé. Ce dossier en ligne explique comment les mettre en œuvre.

[Lire le document](#)



Communiquer auprès des jeunes en prévention et promotion de la santé. Repères et techniques pour agir. L Calzetta, Ireps Auvergne Rhône-Alpes, novembre 2019.

Cette fiche propose un tour d'horizon de techniques qui, mises en oeuvre dans une approche de type marketing social, peuvent s'avérer complémentaires d'une démarche éducative auprès d'un public jeune. [Lire le document](#)

Empowerment des jeunes. Dossier. La Santé en action, n° 446, décembre 2018, pp. 8-38.

L'empowerment est l'un des principaux leviers pour promouvoir la santé des populations. Communément défini comme « l'accroissement du pouvoir d'agir » des individus, c'est un déterminant de santé peu connu, mal identifié qui permet pourtant de s'attaquer aux inégalités. Le dossier central de ce numéro se veut donc pédagogique dans son approche, avec une première partie « état des connaissances » et une seconde partie « état des pratiques ». Une vingtaine d'experts, chercheurs des sciences humaines et acteurs de terrain, ont accepté d'y contribuer.

[Lire le document](#)



Une sélection d'outils

Voici une sélection pour intervenir auprès des enfants et des adolescents, mais bien d'autres outils CPS sont à découvrir et à tester dans nos centres de ressources. Rapprochez-vous de votre antenne pour connaître leur disponibilité.

Le catalogue de nos outils CPS disponibles en prêt et acquis jusqu'en janvier 2023 est [ici](#). Pour connaître les nouveautés depuis 2023, consultez NovaDoc [ici](#).

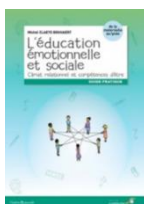
Les émotions et moi. Mieux les comprendre pour mieux les vivre. Hygée éditions, 2023.

Cet ouvrage de la collection "T'inquiète, je gère !" s'adresse aux enfants à partir de 11 ans. Il réunit les conseils de la psychologue Rebecca Shankland et de la journaliste Sophie Bordet-Petillon, pour permettre à l'enfant d'identifier ses émotions, de les exprimer et de les apprivoiser, afin de les vivre plus sereinement et ainsi prendre soin de soi et des autres. [RA]



La bande des 7 : trousse éducative pour une santé positive des tout-petits. Santé mentale Québec-Chaudière-Appalaches, 2023.

Les trousse éducatives du projet "La bande des 7" permettent d'aborder la santé mentale avec des enfants de 4 à 5 ans. Ces 7 trousse sont thématiques : créer des liens, se ressourcer, ressentir, agir, s'accepter, découvrir et choisir. Les activités fournies dans ces trousse permettent aux tout-petits de s'amuser tout en apprenant à se découvrir eux-mêmes pour développer une santé mentale positive. Chacune des trousse se concentre sur une astuce, les activités y étant réparties en 3 catégories : "Moi, mon groupe et ma classe", "Ma garderie" et "Mon école" et guidées par une mascotte différente selon les thématiques. [Voir cet outil](#)



L'éducation émotionnelle et sociale. Climat relationnel et compétences d'être. Guide pratique. M Claeys Bouuart, Ed. Le souffle d'or, 2022.

L'auteur commence par définir et poser les enjeux de l'éducation émotionnelle et sociale, puis explique comment concevoir et mettre en oeuvre des sessions d'éducation émotionnelle et sociale. Enfin, la dernière partie de ce guide pratique propose 270 animations réalisables à l'école ou en dehors et adapté aux enfants de la maternelle au lycée ainsi qu'aux adultes.

Devine-moi si tu peux. Ireps Pays-de-la-Loire, 2022.

Ce jeu de plateau permet aux adolescents de réfléchir et mettre en place des stratégies de coping pour répondre au mieux aux situations de stress ou difficiles à gérer. A l'aide des cartes proposées, il permet de développer l'échange, la réflexion sur la stratégie à adoptée, celle qui sera la plus adaptée, sa pertinence dans la situation proposée. L'objectif du jeu étant de deviner la réaction adoptée par l'autre et trouver la meilleure solution pour résoudre une situation problématique.



ImProsocial. Placote.

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. Le but du jeu est d'improviser des situations sociales qui peuvent être problématiques dans la vie des enfants et de trouver le bon comportement pour résoudre le problème.



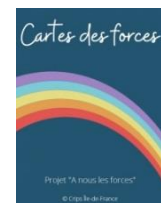
Le qu'en dit-on ? Version junior. Maison des adolescents de Maine-et-Loire, 3^{ème} édition 2022.

Cet outil est un jeu de cartes dont l'objectif est de promouvoir une dimension pacifiée des interrelations entre l'adolescent et son environnement. Il est composé de cartes regroupées en 6 thèmes (vie sociale, vie privée, vie affective et sexuelle, vie scolaire, vie familiale, vie nocturne). Chaque carte met en scène une situation relationnelle et fait appel à une loi, un code, un espace contractualisé qui permet la vie collective. Il favorise l'expression des représentations et permet d'initier le débat sur des sujets qui ne sont pas facilement abordés spontanément.



Cartes des forces. CRIPS Ile-de-France, 2022.

A destination des élèves de collège et de lycée, ce jeu permet d'identifier ses forces, de les développer et d'apprécier celles des autres. Il contient 24 cartes représentant les 24 forces de caractère avec leurs définitions. Les objectifs pédagogiques sont : d'identifier ses 3 forces principales, et des situations dans lesquelles ces aptitudes sont mises en valeur ; d'identifier les 3 forces principales d'une personne et des situations dans lesquelles elles sont mises en valeur ; d'acquérir des connaissances sur les forces et d'améliorer le climat scolaire. *D'autres types de jeux de cartes des forces sont disponibles en prêt : contactez votre antenne. [Voir cet outil](#)*



La montagne de la confiance. Placote, Les éditions Passe-Temps.



Ce jeu est conçu pour aider les jeunes de 7 à 11 ans à réfléchir aux différentes composantes de l'estime de soi, c'est-à-dire le sentiment de sécurité, la connaissance de soi, le sentiment d'appartenance et le sentiment de compétence. Ils sont appelés à répondre à des questions qui les concernent en faisant le parallèle avec le vécu du personnage principal du jeu : un Yéti. Les jeunes doivent venir en aide à Kili le Yéti au sommet de la montagne afin qu'il retrouve sa confiance en lui. En répondant aux questions, ils pourront escalader la montagne pour aller rejoindre Kili et l'aider.

Zenda. Le maître du stress. Placote.

Ce jeu est conçu pour aider les enfants de 7 à 14 ans à développer leur compréhension du stress et leur habileté à le gérer dans différentes situations du quotidien. Les enfants vont apprendre à déjouer le stress en faisant la course contre un "ninja" jusqu'au temple. Pour cela, ils vont devoir répondre à des questions et réaliser des "défis zen" pour arriver au bout du parcours avant le ninja qui représente le stress.



Le Jardin du Dedans. Etat d'esprit-Stratis, S Bonini, Psycom.

Ce kit pédagogique pour parler de la santé mentale s'adresse aux enfants de 8 à 11 ans. Il s'agit d'une histoire en 12 planches illustrées, présentée sous la forme d'un théâtre d'images, ou kamishibai. Chaque planche du kamishibai comprend au recto une illustration (vue par le public) et, au verso, le récit lu par la personne qui anime les échanges. Les planches illustrées sont complétées par 2 livrets pédagogiques. [Voir cet outil](#)

Le jeu des émotions. Le jeu des besoins. Le jeu des qualités. Comitys.



Ces jeux abordent les CPS. Ils sont conçus pour : enrichir son lexique des qualités humaines ; apprendre à se connaître pour mieux s'aimer ; identifier et accueillir ses besoins ; construire la cohésion d'un groupe et s'amuser.



Je découvre les émotions. 10 activités autour des émotions. A Llenas, Nathan, 2019.

Adapté de l'album " La couleur des émotions " d'Anna Llenas, ce jeu apprend aux enfants à gérer leurs émotions à travers dix activités évolutives. Un guide pédagogique accompagne le parent avec des explications et les bénéfices concrets de chaque activité.



Moi et l'empathie. Questions de perception(s) ? Valorémis, 2018.

Ce jeu de cartes permet d'aborder de manière interactive la compréhension de nos émotions et le développement des CPS dont fait partie l'empathie. Grâce aux questions ouvertes, les participants peuvent échanger sur leurs expériences dans ce domaine, imaginer des pistes d'actions pour mieux apprendre de soi, développer l'attention portée aux autres.

Totem le jeu qui fait du bien. J Tremblay, T Paradis, C Rancourt, Totem, 2018.

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.



#Distavie. Placote, Les éditions Passe-Temps.

Le jeu a pour objectif d'aider l'adolescent (12 ans et +) à s'exprimer sur des sujets variés qui le concernent et de l'amener à développer des habiletés sociales. Des cartes-questions sur des thèmes tels que l'avenir, les relations ou les souvenirs sont utilisées pour les aider à développer ce type de compréhension.

Des récits et des vies. 2 versions : enfants-adolescents, adultes. Le comptoir aux histoires, 2017.

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.



Cap sur la confiance. édition Helvetiq.

Ce jeu permet à chaque participant de se fixer un objectif (une chose qu'il aimerait changer, ou une situation à améliorer). Tout au long de la partie les joueurs sont amenés à réfléchir individuellement et collectivement aux freins et leviers qu'ils ont pour atteindre cet objectif.

Photo-expression et manuel « Estime de soi ». Comitys.



Le photo-expression, destiné aux adolescents à partir de 15 ans, a pour objectif de permettre l'expression émotionnelle. Il peut servir de support d'animation pour des ateliers sur l'estime de soi. Composé de quarante photographies en noir et blanc, il vise à faciliter la connaissance de soi, l'expression personnelle et l'écoute des autres. Le manuel, sous la forme de 30 exercices, permet également d'animer des séances sur l'estime de soi ou sur l'image du corps. *D'autres outils pour aborder l'estime de soi peuvent être empruntés comme : la roulette de l'estime de soi ; Je m'aime, un jeu sur l'estime de soi ; Développer l'estime de soi... Contactez votre antenne.*

Feelings. Le jeu des émotions. V Bidault, JL Roubira, F Chalard, Act In Games.

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. Ce jeu 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). Un site dédié, feelings.fr, présente le jeu ainsi que des témoignages et expériences de l'utilisation du jeu. Il propose également une rubrique "outils" avec notamment la possibilité de créer ses cartes "situation" ou d'équiper une version "+ de 8 joueurs". [Voir le site](http://feelings.fr)



La boîte à émotions de Zatou. M-P Sansac-Mora, Retz.

Cette mallette pédagogique propose une démarche et des outils pour aider les jeunes enfants de 3 à 6 ans à appréhender leurs émotions et celles des autres, afin de favoriser un climat serein et calme en classe, propice aux apprentissages. L'ensemble des outils va permettre d'aider les enfants à identifier, nommer, connaître, reconnaître, gérer... leurs émotions. Ils abordent 4 émotions principales (joie, tristesse, colère et peur) et sont classés en 3 catégories : ceux qui aident dans la gestion des émotions, ceux qui favorisent la responsabilisation et ceux qui permettent d'accroître confiance et estime de soi. *D'autres outils pour aborder les émotions peuvent être empruntés comme : le tourbillon des émotions, le laboratoire des émotions...* Contactez votre antenne.



Graines de médiateurs en maternelle. Apprentissage des habiletés sociales pour les enfants de 2 ans et demi à 7 ans. Université de Paix.

Les objectifs de ce guide pratique sont d'accompagner les enfants dans l'apprentissage de la prévention et de la gestion positive des conflits, de mettre en place dans l'école, dans la classe, une dynamique de respect de chacun, d'éducation à la paix et à la citoyenneté afin, notamment, de permettre la pratique de la médiation. Il s'appuie sur des moyens plus adaptés aux jeunes enfants qui n'ont pas accès à la lecture et l'écriture : activités corporelles, histoires, marionnettes, chansons. Il propose des éléments théoriques associés aux déroulés des activités, des fiches reproductibles ainsi que des éléments bibliographiques.



Girafe'O Cartes. Girasol.



Ce jeu, qui s'adresse à tous, vise à se familiariser avec la grammaire et les fondements de la Communication Non-Violente (CNV). Le but du jeu est d'accumuler un maximum de cartes, en pratiquant la CNV de manière ludique et dynamique. Les cartes "GiraSpeed" permettent d'intégrer le vocabulaire des besoins, des émotions, des sensations physiques et des "faux sentiments". Les cartes "défi" permettent de mettre en pratique le processus de la CNV.

La roue des émotions. 2 versions : enfant, adolescents-adultes. L'Autrement dit.

Ce support sert à travailler et développer les compétences des enfants, adolescents et adultes en permettant de verbaliser son humeur, y faire correspondre son émotion, son ressenti et enfin grâce à la dernière roue, trouver le besoin sous-jacent pour comprendre et adapter son comportement.



Dis-nous major. Exerce tes aptitudes sociales en jouant. Pirouette éditions.

Ce jeu invite les adolescents à exercer un certain nombre d'aptitudes sociales de manière ludique sur la base de défis quotidiens. Il favorise ainsi le développement personnel, la connaissance de soi et de ses émotions, la communication positive, le respect des autres, la coopération, la citoyenneté, la faculté d'adaptation. *Egalement en jeu : Dis-nous junior.*



Des ressources complémentaires

Découvrez des ressources sur le renforcement des CPS des adultes dans notre sélection spéciale « Accompagner le pouvoir d'agir des personnes en situation de précarité » (mars 2024) [ici](#) et dans notre sélection spéciale « Soutien à la parentalité » (février 2024) [ici](#)



Des ressources pour s'outiller : **la veille CPS de Promotion Santé Nouvelle-Aquitaine** [Voir le site](#)

La boîte à outils Compétences psychosociales. Promotion Santé Nouvelle-Aquitaine. [Voir le site](#)



