



Sélection de ressources documentaires

Développement et renforcement des compétences psychosociales

Janvier 2023



Les Centres de Ressources de l'Ireps Nouvelle-Aquitaine

Antenne Deux-Sèvres (79)

Niort

Tél. 05 49 28 30 25

antenne79@irepsna.org

Antenne Vienne (86)

Poitiers

Tél. 05 49 41 37 49

antenne86@irepsna.org

Antenne Haute-Vienne (87)

Limoges

Tél. 05 55 75 15 08

antenne87@irepsna.org

Antenne Charente-Maritime (17)

La Rochelle

Tél. 05 46 42 24 44

antenne17@irepsna.org

Antenne Charente (16)

Angoulême

Tél. 05 45 25 30 36

antenne16@irepsna.org

SIÈGE RÉGIONAL

Antenne Gironde (33)

Bordeaux

Tél. 05 56 33 34 18

direction@irepsna.org

antenne33@irepsna.org

Antenne Landes (40)

Mont-de-Marsan

Tél. 05 58 06 29 67

antenne40@irepsna.org



Antenne Creuse (23)

Guéret

Tél. 05 55 52 36 82

antenne23@irepsna.org

Antenne Corrèze (19)

Brive-la-Gaillarde

Tél. 05 55 17 15 50

antenne19@irepsna.org

Antenne Dordogne (24)

Périgueux

Tél. 05 53 07 68 57

antenne24@irepsna.org

Antenne Lot-et-Garonne (47)

Agen

Tél. 05 53 66 58 59

antenne47@irepsna.org

Antenne Pyrénées-Atlantiques (64)

Pau

Tél. 05 59 62 41 01

antenne64@irepsna.org

Suivez-nous sur



Cette sélection de ressources documentaires sert de support informatif complémentaire au contenu de la formation portant le même intitulé. Elle recense des études récentes et une sélection d'outils adaptés au montage de projets santé. **Une sélection spéciale « CPS - jeunes » paraîtra en avril 2023.**

Un catalogue des guides et des outils pédagogiques « Compétences psychosociales » est accessible sur notre site internet [Clic sur ce lien !](#)

Les liens vers les sites Internet ont été vérifiés le 3 janvier 2023.

Promouvoir les compétences psychosociales.....	4
Les approches et la démarche éducative en santé	7
Des ressources complémentaires	9
Une sélection de guides et d'outils d'intervention	9



Retrouvez l'offre documentaire des Centres de Ressources sur
www.irepsNouvelleAquitaine.org



Consultez les bases de données documentaires sur
www.bib-bop.org



Découvrez la veille collaborative et ses collections sur
<https://irepsna.org/veille/>

Légende de l'accessibilité des références :

[Lire le document](#) : disponible en ligne

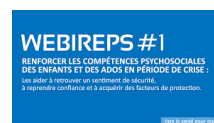
 : disponible en prêt dans nos centres de ressources

Promouvoir les compétences psychosociales

Webireps #01 : Renforcer les compétences psychosociales des enfants et des ados pendant la crise. Ireps Nouvelle-Aquitaine, 2020.

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](#)



Les compétences psychosociales : état des connaissances scientifiques et théoriques. B Lamboy,

P Arwidson, E Du Roscoat (et al.), Santé publique France (SpF), octobre 2022.



En 2022, Santé Publique France a réalisé un état des connaissances scientifiques et théoriques afin de construire une culture commune et partagée sur les CPS. Fruit de ce travail, deux documents sont publiés : un référentiel théorique et scientifique et un rapport complet. Voir le résumé de la référence suivante pour les chapitres détaillés.

[Lire le rapport complet](#)

[Voir la page dédiée aux CPS sur le site de SpF](#)

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.), SpF, 2022.

Cet ouvrage synthétise le bilan des connaissances scientifiques sur les Compétences psychosociales (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 la synthèse](#)

Développer les compétences psychosociales en promotion de la santé. Dossier BIPP, 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 par le comité régional afin d'en préciser les leviers d'efficacité. Une fiche d'identité est associée à chacune des autres actions recensées, afin d'en fournir les coordonnées de la structure porteuse, ainsi qu'une description schématique.



[Lire le document](#)

[Voir le site Savoirs d'intervention : CPS](#)

Instruction interministérielle du 19 août 2022 relative à la stratégie nationale multisectorielle de développement des compétences psychosociales chez les enfants et les jeunes - 2022-2037.



Ministère de la santé et de la prévention, Bulletin officiel, n°18, 2022, pp. 83-100.

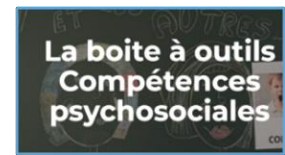
Les compétences psychosociales des enfants et des jeunes doivent être développées grâce à des interventions coordonnées tout au long de leur parcours, organisées dans leurs différents milieux de vie. L'objet de cette instruction est la définition d'une stratégie multisectorielle à décliner dans les territoires qui permette la réalisation d'un objectif générationnel.

[Lire le document](#)

La preuve par les compétences psychosociales #1 - #2 - #3. Ireps Nouvelle-Aquitaine, 2019-2021.

L'Ireps NA, par ces 3 vidéos, propose une synthèse des recherches dans le domaine des compétences psychosociales qui démontrent l'intérêt de cette approche auprès des publics enfants, adolescents et parents en suivant une méthodologie validée scientifiquement. Les 3 vidéos vous permettront de : comprendre ce que sont les compétences psychosociales et identifier leur efficacité auprès des publics, vous appuyer sur les résultats de recherche pour améliorer vos stratégies d'intervention, identifier les facteurs de réussite pour mener des ateliers de développement des compétences psychosociales.

[Accéder aux vidéos et au dossier de synthèse](#)



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. [Résumé d'après auteures]

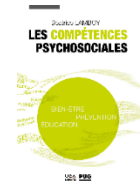
Antenne(s) : 16, 17, 23, 33, 47, 79, 86

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

[Feuilleter un extrait](#)



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](#)

Soutenir les compétences psychosociales des personnes vulnérables : des activités de soutien et de réassurance, en période de Covid-19. Y Costiou, C L'Horset, C Remodeau (et al.), FNES, mai 2020.

Ce guide s'adresse aux professionnels en contact avec des populations fragiles (personnes handicapées, âgées, isolées...) dans le cadre du déconfinement suite à la crise sanitaire provoquée par la Covid-19. Il répertorie différentes ressources et pistes d'intervention collectives pour promouvoir la santé mentale et renforcer les compétences psychosociales des adultes vulnérables dans un contexte si particulier.

[Lire le document](#)



Le développement des compétences psychosociales parentales : Un enjeu pour toute la famille. Fiche repères. Ireps Auvergne - Rhône Alpes, décembre 2019.



Amener les parents à développer leurs compétences psychosociales peut générer des effets bénéfiques sur leur propre santé mentale, ainsi que sur celle de leurs enfants. Comment le soutien à la parentalité peut-il aider à ce développement ? Identification de quelques leviers d'actions efficaces. Cette fiche repères fournit des éléments de réponse et des exemples d'actions déjà mises en œuvre en France.

[Lire le document](#)

Sélection de ressources documentaires – CPS

Ireps Nouvelle-Aquitaine - Siège : 6 quai de Paludate - 33 800 Bordeaux - 05 56 33 34 10

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](#)



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](#)

La construction du sens du développement des compétences psychosociales : justifications et usages en promotion de la santé. G Mangin, Université de Lorraine, novembre 2017.

La construction du concept de compétences psychosociales dans les discours théoriques propres à la promotion de la santé, nourris par les apports des autres champs sociaux, induit des processus de politisation des acteurs (responsabilisation et adaptabilité). La finalité de l'intervention pour le développement des compétences psychosociales en promotion de la santé est assurément le développement humain dans ses dimensions psychologiques (autonomie) et sociales (citoyenneté) mais les exigences impliquent et engagent l'individu dans une conformité admise et acceptée d'autocontrôle de soi (empowerment individuel). Le sens de l'intervention pour le développement des compétences psychosociales est situé dans un intervalle où s'affirme un changement éthique de paradigme au bénéfice d'un mieux-être individuel et social, et dans un espace où la réalisation de soi s'oriente, dans une certaine mesure, vers un bonheur marchandisé dans la sphère économique libérale.

[Lire le document](#)

Compétences psychosociales des adultes et promotion de la santé. Cultures & Santé asbl, Focus Santé, n°4, juin 2016.

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

[Lire le document](#)



Compétences psychosociales et promotion de la santé. Ireps Bourgogne, dossiers techniques, n°5, 2014.

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.

[Lire le document](#)

Les approches et la démarche éducative en santé

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](#)

[Voir tous les webireps](#)



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](#)

« Aller-vers » pour promouvoir la santé des populations. La Santé en action, n° 458, décembre 2021.

Ce numéro spécial est entièrement consacré à cette démarche : il en synthétise l'état des connaissances et en présente des exemples diversifiés sur le territoire national, département d'outre-mer compris. Une trentaine d'experts et de praticiens de terrain ont contribué à ce numéro.

[Lire le document](#)



Guide d'aide à la construction d'actions d'éducation pour la santé : version actualisée. Ireps Bourgogne-Franche-Comté, novembre 2021.

Ce guide présente différentes utilisations des ressources de la démarche régionale Pass'Santé Jeunes. Il a été construit à partir de pratiques réelles.

[Lire le document](#)



La méthodologie de projet à l'épreuve du Covid-19. T Alonzo, A Chantraine, V Evrard (et al.), FNES, mai 2020.

Ce document apporte un éclairage sur cette démarche dans le contexte de la pandémie et des enjeux sanitaires du déconfinement : réduire les risques d'apparition d'une seconde vague de contamination à grande échelle (enjeux du dépistage, des mesures barrières) et garantir l'accès à la santé pour tous, sans oublier les enjeux de lien social. [Extrait]

[Lire le document](#)

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.

Toutes les antennes



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](#)

Faire le tour de la promotion de la santé... en 180 minutes (ou presque). A Sizaret, Ireps Bourgogne Franche-Comté, 2018.

Ce dossier documentaire est organisé autour de 19 concepts importants en promotion de la santé. Pour chacun d'eux sont mentionnées : des définitions sourcées qui permettront aux lecteurs de s'approprier les grands repères de la promotion de la santé ; une illustration sous forme d'infographies, d'articles courts ou de schéma, et des ressources bibliographiques pour aller plus loin.



[Lire le document](#)

Prévenir et promouvoir la santé : les 11 commandements. Promotion Santé Normandie, 2017.

Agir pour promouvoir la santé et prévenir les maladies impose de se questionner sur son efficacité et son impact. Est-ce que ce que je mets en place atteint son objectif de renforcement des capacités pour une meilleure santé ? Est-ce que j'incite mon public à adopter un comportement favorable à la santé? La recherche, en se basant sur des expériences, permet de fournir des techniques pouvant guider vers une action efficace (extrait).

[Lire le document](#)

L'éducation pour la santé : théories, pratiques et méthodes d'évaluation. MC Piperini, Ed. De Boeck Supérieur, 2016.



Cet ouvrage présente les différentes conceptions de l'éducation pour la santé, leurs mises en pratique et leur évaluation. Il s'adresse aux concepteurs et animateurs de projets d'éducation pour la santé voulant approfondir ses connaissances sur les processus psychosociaux et cognitifs mobilisés dans ce contexte. A la fin de l'ouvrage, des exercices d'application sont destinés à permettre aux lecteurs de se perfectionner dans l'analyse et la compréhension de ces processus de s'y entraîner.

 Antenne(s) : 24, 33, 40, 47, 79, 86, 87

25 techniques d'animation pour promouvoir la santé. A Douiller (dir.), Ed. le Coudrier, 2012.

Après un rappel des fondements de la promotion de la santé, la démarche de projet et plusieurs notions indispensables à l'animation sont présentées. 25 techniques d'animation de groupe sont ensuite détaillées. Elles ont été sélectionnées pour leur intérêt, leur pratique et sont illustrées d'exemples d'utilisation : le blason, tour de table des idées, jeu des enveloppes, échelle du temps, focus groupe. Egalement disponible l'édition revue et augmentée : antennes 23 et 64.



 Toutes les antennes



Pour approfondir vos connaissances : notre sélection de ressources documentaires « Méthodologie de projets - Animer des séances collectives » (juin 2022)

[Voir la sélection](#)

Notre sélection de ressources documentaires « Renforcer les CPS des personnes en situation d'insertion/de précarité » (février 2021) [Voir la sélection](#)

Des ressources complémentaires

Les sites de l'Ireps Nouvelle-Aquitaine dédiés aux compétences psychosociales :

La boîte à outils Compétences psychosociales [Voir le site](#)

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

Mon corps à vivre. L'image positive de soi. Ireps NA, Ireps Pays de la Loire [Voir le site](#)

Le portail des Interventions probantes ou prometteuses en prévention et promotion de la santé.

Cette plateforme permet l'articulation et la diffusion des innovations entre la recherche et les pratiques de terrain. Ce portail propose notamment une recherche par thème/public : nutrition et activité physique, santé mentale, enfants et adolescents... [Accéder au portail](#)



Les compétences psychosociales des enfants et jeunes ados (3-15 ans).

Promosanté Ile-de-France [Voir le dossier](#)

Les outils CPS mindful. Association francophone d'éducation et de promotion de la santé [Voir le site](#)



Le cartable des Compétences psychosociales. Ireps Pays de la Loire [Voir le site](#)

Ressources « estime de soi » de Comitys : [Voir le site](#)

Une sélection de guides et d'outils d'intervention



Pour connaître tous les outils CPS proposés en prêt dans nos centres de ressources, consultez notre catalogue « Compétences psychosociales » - février 2022. Une recherche par département est possible via l'index.

Surveillez notre site : le catalogue mis à jour, c'est pour mars 2023 !

[Voir le catalogue des outils](#)

[Voir NovaDoc - nos nouveaux supports disponibles en prêt](#)

Voici quelques outils disponibles en prêt dans nos antennes et à utiliser auprès de tous les publics (ou presque !). Rapprochez-vous de votre antenne pour connaître leur disponibilité.

Bien d'autres outils sont à découvrir en consultant le catalogue des outils pédagogiques.

Feelings harcèlement. Centre de planning familial Aurore Carlier, Vincent Bidault, JL Roubira (et al.), Act in games, 2022.

Feelings harcèlement est un outil ludique qui permet d'ouvrir le débat avec les jeunes. Il les invite à discuter sur cette thématique de manière préventive et aborder également d'autres sujets qui les concernent tels que leur vie scolaire, relationnelle, affective en partant de situations concrètes.



Feelings addictions. Act in games, 2021.

Co-construit par la **Protection Judiciaire de la Jeunesse (PJJ)**, l'**association Addictions France** et l'**Ireps Nouvelle-**



Aquitaine, ce jeu est une déclinaison de "Feelings. Le jeu des émotions". Il permet d'échanger autour des émotions en lien avec les conduites addictives en exprimant sa propre émotion puis en tentant de deviner celle ressentie par un autre joueur face à une situation donnée. Les cartes "situation" sont divisées en deux classes d'âge : "dès 11 ans" et "dès 15 ans".

Le jeu des besoins. 64 cartes d'alphabétisation émotionnelle. Comitys, 2021.

Ce jeu de cartes illustrées, destiné à un large public, se propose d'explorer les besoins fondamentaux et plus précisément : d'identifier et d'accueillir ses besoins, d'étoffer son registre lexical sur les besoins humains, de renforcer les compétences psychosociales et de



Sélection de ressources documentaires – CPS

Ireps Nouvelle-Aquitaine - Siège : 6 quai de Paludate - 33 800 Bordeaux - 05 56 33 34 10

s'initier à la démarche de communication non violente (CNV). Chaque carte comporte un besoin illustré au recto, ainsi que deux besoins apparentés au verso. Un système de pastille de couleur sur chaque carte permet de nommer l'intensité du besoin (faible, moyenne, forte).

Egalement en prêt : Le jeu des émotions. 64 cartes d'alphabétisation émotionnelle.

Le jeu des qualités. Comitys, 2020.

Ce jeu aborde les CPS. Il est conçu pour : enrichir son lexique des qualités humaines ; apprendre à se connaître pour mieux s'aimer ; construire la cohésion d'un groupe et s'amuser.



Cartes de pleine conscience. Positran, 2020.



S'adressant aux débutants et amateurs comme aux personnes expérimentées ou aux professionnels du domaine, ces 64 cartes de pleine conscience, illustrées à l'aquarelle, ont été conçues pour les accompagner et enrichir leurs pratiques quotidiennes en offrant une large palette d'interventions et d'exercices qui s'adaptent à tous les types d'activités. Chaque carte conseille sur la durée approximative de l'exercice, ce dernier étant accompagné d'informations utiles et de conseils pratiques

Girafe'O Cartes. S Grosjean, A de Pierpont, Girasol, 2020.

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.



Cap sur la confiance. M Cotting, Q Bays, F Kindelan, Ed. 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.

Enjeux santé. Les déterminants de santé sous la loupe. Cultures & Santé, 2019.

Cet outil propose d'explorer et d'interroger les déterminants de santé. À travers une série de 78 cartes illustrées à manipuler, Enjeux santé soutient, au sein de secteurs touchant de près ou de loin à la santé, une réflexion active sur l'ensemble des facteurs influençant la santé ainsi que sur les relations qu'ils entretiennent entre eux. À l'aide de ces cartes, de multiples réflexions peuvent être menées sur les causes de certaines situations dans la perspective d'une prise de conscience, d'un diagnostic, d'une évaluation, d'une action ou d'une décision. Il peut être utilisé aussi bien avec des citoyen·nes que dans un groupe de professionnel·les ou dans des échanges avec le politique.



L'univers des sensations. Fédération des centres pluralistes de planning familial (FCPPF), 2019.

Ce jeu composé de 82 cartes est un support qui amène à l'identification, l'expression et la discussion sur le thème des sensations. Les cartes illustrées sont accompagnées de 11 cartes thématiques sur les qualités élémentaires des sensations et de 7 pistes d'utilisation.

Parcours D-Stress. Le jeu qui pose un autre regard sur le stress. Question santé, Solidaris, 2019.

Ce jeu permet de s'interroger sur les causes et les conséquences du stress et éclairer la manière dont chacun y fait face peut aider à le prévenir et à s'en préserver. Tout au long du parcours, les joueurs/équipes rencontrent des événements agréables ou désagréables qui influencent leur stress, s'adaptent à leur environnement en réussissant des défis, témoignent de leurs connaissances relatives au stress, diversifient leurs possibilités de détente et expérimentent le changement de point de vue.





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.



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

Ireps Pays de la Loire, 2017.



Les objectifs de ce jeu sont de favoriser l'émergence des représentations associées aux 4 thématiques du jeu : l'identification des situations suscitant stress, confiance en soi, respect, et procurant du plaisir ; l'identification et l'analyse de différents types de réactions ou ressources possibles pour faire face à des situations susceptibles d'avoir un effet sur la santé globale ; la réflexion sur ses comportements et le partage d'expériences ; l'expression des points de vue, arguments, valeurs, émotions, besoins.

Feelings. V Bidault, JL Roubira, F Chalard, Act in Games, 2017 et 2020.

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



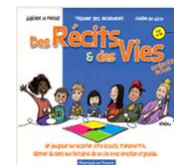
Photo-expression et manuel « Estime de soi ». Comitys, 2017.



La photo-expression 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 40 photographies, 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.

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.



COMETE. Compétences psychosociales en éducation du patient. CRES PACA, ARS PACA, 2015.

Cette valise est composée d'activités diverses pour aider les personnes atteintes (ou non) de maladie chronique à mieux vivre avec. Les émotions sont particulièrement abordées.

Les cartes des forces. Positran, 2014.

Cet outil est conçu pour identifier et développer ses forces personnelles en apprenant à se connaître, à gagner en confiance, à s'épanouir et à être efficace. Chacune des cartes contient une photo et le nom d'une force. Au verso, figurent les questions susceptibles d'être posées pour identifier cette force, sa description et des suggestions afin de l'activer et de la développer.



Sélection de ressources documentaires – CPS

Ireps Nouvelle-Aquitaine - Siège : 6 quai de Paludate - 33 800 Bordeaux - 05 56 33 34 10