
ATELIER DE DECOUVERTE D'OUTILS PEDAGOGIQUES

Développer la confiance en soi chez les adolescents

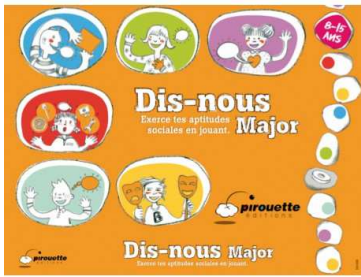
DOSSIER BIBLIOGRAPHIQUE

Mars 2017

SELECTION DE SUPPORTS PEDAGOGIQUES



JEUX



Dis-Nous Major : exerce tes aptitudes sociales en jouant -

Pirouette Editions, 2016

L'objectif de ce jeu est de favoriser le développement personnel, la connaissance de soi, la communication positive, la faculté d'adaptation, le développement du langage, les capacités et connaissances générales, les aptitudes et attitudes sociales.

« Dis-nous Major » est basé sur le principe du jeu de l'oie, chaque joueur ou équipe doit collecter des anneaux de couleur correspondant à six catégories de défis :

- s'exprimer à partir d'une photo, (décrire ce qu'on voit et ressent)
- parler de soi, (apprendre à se connaître mutuellement)
- exercer la communication non verbale (mimer...),
- participer à des jeux de rôle, (trouver des solutions à une situation)
- comprendre les aptitudes, (élargir ses connaissances générales)
- donner son opinion (traduire ses pensées et ses sentiments en paroles)



Dixiludo : jeu de conversation / DELLESTABLE M. ; SCHMITT B. –

L'objectif du jeu Dixiludo est d'être un support pour les groupes de conversation ; son but est de favoriser la conversation : comprendre et poser une question, savoir formuler une réponse, suivre et participer à une conversation.



Feed-back game (Jeu + classeur) / GERRICKENS P. - Images

pour la formation, 2000

Un jeu de cartes pour savoir qui on est, pour dire aux autres comment on les voit, et savoir quelle image les autres ont de vous. Quelles sont vos forces ? Quelles sont vos faiblesses ? Savez-vous répondre à ces 2 questions ?

Le jeu est constitué de 140 cartes : 70 représentent les forces, 70 les faiblesses et 4 sont blanches pour permettre de personnaliser ce jeu selon les publics.

Quelques exemples de forces : autonome, créatif, critique, entreprenant, équilibré, logique, ouvert, positif, soigneux, travailleur, dévoué, médiateur, perspicace, sincère, visionnaire...

Quelques exemples de faiblesses : agressif, étourdi, hypocrite, intolérant, lunatique, arrogant, imprévoyant, irréaliste, maladroit, négatif, nonchalant, rigide...

Un classeur optionnel propose de nombreuses règles du jeu différentes (plus de 20) qui permettent d'adapter les utilisations aux objectifs et aux attentes des participants, et également au temps disponible. Par exemple : faire davantage prendre connaissance aux participants de leurs

forces et de leurs faiblesses, donner des feed-back, travailler sur la notion d'équipe, évaluer les participants, se faire une opinion par rapport à une fonction...

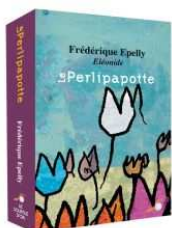


Jour de fête : jeu de paroles / EPELLY F. - Ed. le Souffle d'or, s.d.

Jeu de questions, facile d'accès, universel, convivial et profond, pour jouer toute l'année en famille, entre amis ou en groupe.

36 cartes pour se découvrir les uns les autres sous un nouvel angle, briser la glace, cultiver le plaisir d'être ensemble. Exemples de questions ou situations :

- Où habitez-vous lorsque vous étiez petit ? Décrivez la maison, le lieu, l'ambiance, les habitants.
- Décrivez ce que vous aimez accrocher sur vos murs.
- Si notre groupe est un plat cuisiné, quels en sont les ingrédients ?
- Nous partons tous ensemble pour un long voyage en bateau. Qu'emportons-nous ?



Le Perlipapotte / EPELLY F. - Ed. le Souffle d'or, s.d.

Jeu relationnel facile d'accès, universel, ludique et profond, pour se raconter les petites et grandes choses de la vie : joies, peurs, plaisirs, doutes et rêves.

36 cartes-questions pour jouer entre adultes et enfants à partir de 6 ans, ou préadolescents, ou entre enfants. Exemples de questions :

Quel homme admires-tu ? Qu'est ce que tu réussis bien ? Qu'est ce que tu ne sais pas bien faire ? Quand es-tu courageux ? Quand es-tu timide ? Quand es-tu en colère ? De quoi as-tu besoin ? Qu'est-ce que tu aimes ? Qu'est-ce que tu n'aimes pas ? Qu'est-ce qui t'étonne dans la vie ?



Le Respect dans la différence - Fédération des centres pluralistes de planning familial,

Les jeux qui vous sont proposés ici sont tous des jeux de coopération. L'accent est mis sur la convivialité, le plaisir de rencontrer les autres et un défi où l'enjeu est de gagner tous ensemble. C'est ce qui distingue

ces jeux, des jeux de compétition et de beaucoup d'autres activités.

Tous ces jeux sont centrés sur l'idée de la différence. Ils permettent de découvrir la multiplicité de réponses possibles face à toutes les situations que nous rencontrons dans la vie.

Ce fichier comprend 26 jeux qui sont répartis en 8 catégories :

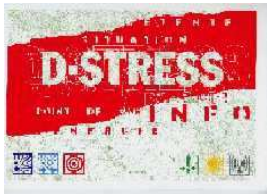
- L'accueil,
- S'exprimer,
- Attention à l'autre et écoute de soi,
- Expression non-verbale,
- Le toucher dans ma culture,
- Les codes de communication,
- Confiance en soi, confiance en l'autre
- La Coopération



Jeu "Se connaître" / GERRICKENS P. ; VERSTEGE M. - CREARE DEPUYDT & PARTNERS,

Un jeu pour aider chacun à mieux se connaître, à mieux connaître les autres, et à savoir comment les autres vous perçoivent. Dans une ambiance chaleureuse, qui peut devenir ludique.

56 cartes, chacune comportant une question avec une photo en couleur s'y rapportant. Les photos sont conçues pour interpeler, questionner, elles sont profondes et parfois teintées d'humour. En reliant la photo et la question, la créativité des participants est renforcée et la réponse d' autant plus riche. Les questions sont divisées en six groupes : Jeunesse & Acquis, Souhaits & Avenir, Personnalité & Centres d'intérêt, Comportement & Vie quotidienne, Motivation & Inspiration, Travail & Carrière.



Parcours D-Stress / Service Promotion Santé - UNMS ; QUESTION SANTE asbl - SERVICE PROMOTION SANTE - UNMS, 2002

L'objectif de ce jeu est de sensibiliser à la problématique du stress. Il doit ouvrir à la discussion sur les causes et les conséquences du stress, éclairer la manière dont chacun y fait face et trouve des solutions.

Les joueurs doivent faire face selon les cases où ils vont tomber, à des situations agréables ou désagréables qui influencent leur stress, s'adapter à leur environnement en réussissant des défis, témoigner de leurs connaissances relatives au stress, diversifier leurs possibilités de détente et expérimenter le changement de point de vue.



Sociab'Quiz : les habiletés sociales en questions / BERT E. ; POURRE F. - VALOREMIS, 2013

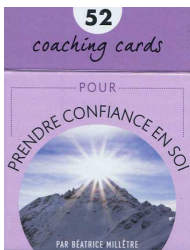
SOCIAB'QUIZZ a été conçu par deux psychothérapeutes spécialisés dans le domaine de l'animation de groupes thérapeutiques auprès d'enfants et d'adolescents présentant un diagnostic de Trouble du Spectre Autistique / Trouble Envahissant du Développement ou une anxiété / phobie sociale.

Ils ont élaboré ce jeu, comme un support qui favorise l'acquisition ou l'amélioration de compétences socio-émotionnelles pour les jeunes de 11 à 17 ans. Grâce aux 4 types de cartes (interview, action, remue-méninge, mystère), il permet de se questionner sur l'expression et la gestion des émotions, il invite aux jeux de rôle, à la résolution de problèmes, à faire preuve de créativité, d'imagination, de manière ludique.

Il peut s'utiliser plus largement avec des adolescents ne présentant pas de troubles spécifiques.



KITS DE PREVENTION



52 cartes pour prendre confiance en soi / MILLETRE, B. - EDITIONS 365,

Ce kit se présente sous la forme d'un jeu de 52 cartes. Il propose un guide pour s'affirmer et reprendre confiance en soi. Les cartes se partagent selon 4 thématiques : ce qu'il faut savoir, l'estime de soi, la confiance en soi, l'affirmation de soi.



Au delà des apparences - Les clés de "l'estime de soi" / DOVE FONDS DE L'ESTIME DE SOI - Precom "Au-delà des apparences", 2010

Ce kit pédagogique s'adresse aux enseignants de collège qui souhaitent travailler avec leurs élèves sur l'estime de soi. S'articulant autour de 3 problématiques : "Que signifie estime de soi et image du corps ?" ; "Par

quoi sont-elles influencées ?" ; "Comment les renforcer ?", cet outil propose un ensemble d'ateliers pédagogiques destinés à faire prendre conscience aux jeunes collégiens des réalités du monde de l'apparence, de la nécessité de s'accepter soi-même et de respecter les autres tels qu'ils sont.

Au travers des activités, sont mis en évidence les stéréotypes de beauté imposés dans les magazines et l'explication du mécanisme de manipulation de l'apparence par les différentes techniques telles que le maquillage, la lumière, les logiciels de retouche, etc.



Coffret pour avoir confiance en soi / CUZACQ M.-L. ; LAUGIER M.-H. - ESI Editions, 2010

Des clés simples, théoriques et pratiques pour comprendre comment se construit l'estime de soi, déceler les points forts et les points faibles de la personnalité de chacun. Ce kit comprend 20 fiches synthétiques sur l'estime

de soi, un cahier pratique pour avoir confiance en soi, un carnet pour aller plus loin sur cette thématique.



SacADOS : estime de soi, respect de l'autre - FEDERATION NATIONALE COUPLES ET FAMILLES, 2015

Ce kit pour les professionnels intervenant auprès d'enfants ou d'adolescents (du CM2 au lycée), 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

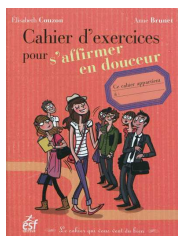
d'ordre affectif et sexuel ; débattre entre eux pour trouver une issue à certaines situations, conflictuelles ou non ; se positionner face à des situations de violence, d'emprise ou de conduites à risques, dont ils peuvent être victimes, auteurs ou témoins.

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 œuvre et la conduite des exercices et outils.

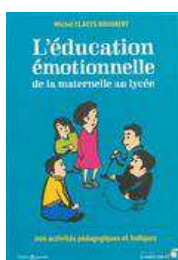


FICHIERS D'ACTIVITES & GUIDES PRATIQUES



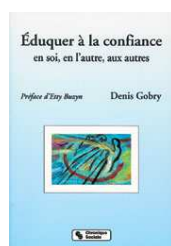
Cahier d'exercices pour s'affirmer en douceur / BRUNET A. - ESF, 2010

Cet ouvrage pratique incite, par une succession d'activités ludiques et d'exercices décalés, à s'affirmer dans sa vie quotidienne. Les exercices concernent le stress, veulent aider à donner un sens à la vie ainsi que de la confiance en soi. Il permet de travailler aussi sur le corps et d'affronter des conflits éventuels.



L'Education émotionnelle : de la maternelle au lycée : 200 activités pédagogiques et ludiques / CLAEYS-BOUUAERT M. - Ed. le Souffle d'or, 2014

Ce livre à destination des éducateurs, enseignants et parents, propose des stratégies, jeux et outils pédagogiques visant à développer les compétences liées à l'intelligence émotionnelle. Celles-ci comprennent le « savoir-être », le vivre ensemble, la gestion des émotions, la confiance, l'autonomie, la créativité etc.



Eduquer à la confiance : en soi, en l'autre, aux autres / GOBRY D. - CHRONIQUE SOCIALE, 1999

La pédagogie d'écoute et de communication présentée dans cet ouvrage est le résultat d'une pratique de plus de 10 ans, tant en école qu'en collège et lycée, utilisable en milieu scolaire et extrascolaire.

La première partie décrit les principes généraux de cette pédagogie : la famille, l'école et tout autre lieu de vie sociale se doivent d'abord d'être des espaces de parole et d'écoute. Chacun pourra y faire l'expérience de la conscience et de la confiance en soi, dimensions indispensables à tout apprentissage (éducation, prévention, enseignement, formation).

Dans les deux autres parties sont présentées des fiches méthodologiques destinées à "l'accompagnateur" et des fiches d'activités à remplir par les enfants et les jeunes. Ecoute, communication, acceptation des différences... C'est, au total, une quarantaine de séquences à organiser sur l'année scolaire.



J'ai confiance en moi et en ma personnalité / SCHAB L. - La Boite a Livres Editions, 2011

Ce n'est pas toujours évident pour un enfant de trouver le juste milieu entre la passivité et l'agressivité. Qu'il soit une cible fréquente pour les intimidateurs, ou qu'il ait commencé à taquiner et à profiter des autres enfants, voici un livre simple et efficace pour développer l'estime de soi, comprendre les différences entre la passivité et l'agressivité, apprendre à être confiant et développer une image positive de soi. Des activités pour aider un jeune à s'affirmer et à développer la confiance en lui ; 40 activités qui enseignent comment : agir face aux attaques d'un intimidateur ; enrayer le sentiment de la peur et de l'insécurité ; développer l'estime de soi.



Je vais bien à l'école. 70 activités pour promouvoir la santé des jeunes à l'école / LUFIN A., CASPERS E. – Croix Rouge de Belgique, 2002

Ce dossier pédagogique, édité par la Croix rouge de Belgique, est pour l'enseignant, l'éducateur ou le professionnel de santé, un réservoir d'activités à réaliser en classe et plus largement dans l'école, du primaire au secondaire. Il présente des activités concrètes organisées autour de trois axes : l'estime de soi et les relations sociales, l'école en tant que milieu de vie, les modes de vie sains.

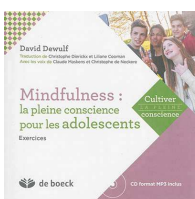
Pour chaque activité, sont présentés le thème abordé, l'objectif, la technique utilisée, le matériel nécessaire, la durée, le public cible, le déroulement. Un index thématique permet également à l'utilisateur de s'orienter en fonction de portes d'entrée aussi spécifiques et variées que le tabac, les poux, la communication, l'environnement, etc.

http://www.ecoles-en-sante.ch/data/data_274.pdf



Mindfulness : la pleine conscience pour les ados / DEWULF D. - De Boeck, 2012

S'adressant aux adolescents, l'auteur propose un programme basé sur la pleine conscience, réparti en huit séances avec des exercices quotidiens, des suggestions d'activités, des mises en situations et des témoignages. Cette méthode, basée sur la méditation, apprend à regarder au plus profond de soi pour se connaître et gérer son stress.



Mindfulness : la pleine conscience pour les adolescents (Exercices) / DEWULF D. - De Boeck, 2015

S'adressant aux adolescents, l'auteur propose un programme fondé sur la pleine conscience, réparti en cinq chapitres avec des exercices quotidiens, des suggestions d'activités et des mises en situation. Cette méthode, qui s'appuie sur la méditation, apprend à regarder au plus profond de soi pour se connaître et gérer son stress.



Miroir, miroir-- je n'aime pas mon corps! : le développement de l'image corporelle chez les enfants, les adolescents et les adultes / GAGNIER N. -

Ed. La Presse, 2007

Ce guide se divise en sept chapitres, allant des facteurs historiques du développement de l'image corporelle jusqu'au développement d'une relation positive avec le corps en passant par l'identification des troubles plus sévères, les effets des diètes excessives et la chirurgie esthétique. L'auteur expose le sujet, les problèmes, les pistes de solution dans un langage simple teinté d'humour.



Potes et despotes : saynètes interactives pour parler du respect, des violences et des différences - ADIJ 22, 2009

Conçu à partir de situations préoccupant les jeunes de 11 à 17 ans, cet outil propose 15 saynètes sur les différences, les insultes et leurs conséquences, les relations garçons-filles, les risques et les relations ados-adultes.

Il peut être utilisé dans le cadre d'une classe, d'un foyer de jeunes, d'un camp de vacances... dans le cadre de séances d'information et de sensibilisation où

les jeunes participent activement. Les objectifs visés sont de :

- Promouvoir un changement des attitudes et des comportements afin de prévenir le recours aux violences.
- Faire prendre conscience que la personne qui reçoit notre violence éprouve des sentiments qui risquent de l'atteindre, parfois gravement.
- Faire prendre conscience de l'importance de se parler sans s'insulter, de négocier, de donner son avis, de s'autoriser à exprimer ce que l'on ressent lorsqu'on nous agresse.
- Faire réfléchir à ce qu'est une réelle amitié, une vraie camaraderie.



Techniques d'impact pour grandir : des illustrations pour développer l'intelligence émotionnelle chez les adolescents / BEAULIEU D. - Editions Québec-Livres, 2016

Certaines personnes semblent avoir hérité d'une confiance innée en elles-mêmes et d'une aisance remarquable dans leurs relations interpersonnelles.

Pour la plupart des adolescents toutefois, il faut de la volonté, des connaissances et beaucoup d'entraînement pour développer ces compétences et dominer la tyrannie de leurs humeurs, tout en gérant les transformations omniprésentes de leur corps et de leur esprit. L'intelligence émotionnelle des jeunes a longtemps été considérée uniquement comme un privilège qui pouvait s'acquérir avec l'expérience ou s'ajouter au programme de formation traditionnelle seulement s'il restait un peu de temps ! Pourtant, en raison des défis actuels et futurs qui attendent la prochaine génération, le développement des habiletés personnelles et interpersonnelles aura avantage à occuper une place centrale dans la formation globale de chacun et devra s'enseigner à l'aide d'une pédagogie sur mesure. Cet ouvrage figure parmi les

instruments novateurs dans ce domaine. L'auteure propose aux parents, ainsi qu'aux intervenants scolaires et parascolaires, des outils concrets et originaux qui stimuleront assurément les adolescents.



LIVRES JEUNESSE



Attention : estime de soi en construction / DESLAURIERS S. - MIDI TRENTE EDITIONS, 2013

Cet ouvrage écrit par une psycho éducatrice a pour but d'aider les jeunes à perfectionner leurs habiletés, à développer une bonne estime personnelle, à avoir confiance en leurs capacités et à apprécier leur personnalité,



Comment vaincre mes monstres intérieurs : la gestion du stress chez les ados / HIPP E. - La Boite a Livres Editions, 2011

Ce livre propose des techniques éprouvées pour que l'adolescent puisse faire face aux diverses situations stressantes qui surviennent à l'école, à la maison ou avec ses amis. Il lui permettra de mieux s'affirmer, de développer un discours intérieur positif et d'avoir une gestion efficace de son temps.

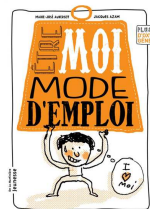


La Confiance en soi, ça se cultive / AUDERSET M.J. ; TESSON L. - DE LA MARTINIÈRE JEUNESSE, 2007

Vous vous sentez mal à l'aise à l'idée de donner votre opinion ? Il suffit qu'on vous regarde pour que vous deveniez rouge pivoine ? Présenter un exposé vous semble une épreuve insurmontable ? Pas de doute, vous manquez de confiance en vous.

Pourtant, vous ne le savez peut-être pas, mais la confiance en soi, ça se cultive !

Dans ce livre, l'auteur analyse les causes du manque de confiance en soi et propose aux adolescents des exercices pour découvrir la personne formidable qui se cache au fond d'eux.



Etre moi, mode d'emploi / AUDERSET M.J. ; AZAM J. - DE LA MARTINIÈRE JEUNESSE, 2014

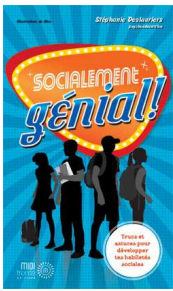
Difficulté à prendre la parole en public, impression de nullité, sentiment de ne pas être à la hauteur, le manque de confiance en soi est très répandu chez les préadolescents. L'ouvrage s'attache à en analyser les causes et prodigue des conseils pour aller vers une acceptation et une valorisation de soi.



Journal pour gérer mon stress / BIEGEL G.M. - LBL Edition, 2011

Ce livre contient 37 exercices pratiques, tous conçus pour intégrer la relaxation, la visualisation et la méditation, au mode de vie particulier des adolescents. Identifier les

sources de stress les plus fréquentes, en diminuer les impacts et favoriser le retour sur soi, voilà l'objectif de ce livre amusant et facile à consulter.



Socialement génial ! / DESLAURIERS S. - MIDI TRENTE EDITIONS, 2014

En relation avec les autres, es-tu plutôt maladroit ou assuré ? Sociable ou réservé ? Conventionnel ou excentrique ?

Ce livre t'aidera à développer des trucs pour mieux t'entendre avec les autres, pour t'aider à résoudre tes conflits, pour te faire des amis plus facilement ou simplement pour acquérir de l'assurance dans tes relations sociales.

BIBLIOGRAPHIE COMPLEMENTAIRE

COMPETENCES PSYCHOSOCIALES

➔ Introduction au concept

Définitions

<http://www.cartablecps.org/page-12-0-0.html>

Les compétences psychosociales qu'est-ce que c'est ? (dossier) / CRIPS

<http://www.lecrips-idf.net/informer/dossier-thematique/dossier-CPS/CPS-definitions.htm>

Compétences psychosociales des adultes et promotion de la santé / Cultures & santé asbl– Focus santé, n°4, 06/2016, 33 p.

<http://www.cultures-sante.be/nos-outils/les-focus-sante/item/410-focus-sante-n-4-competes-psycho-sociales-des-adultes-et-promotion-de-la-sante.html>

L'éducation psychosociale : dossier thématique – Ecole changer de cap, 03/216, 37 p.

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

Les compétences psychosociales : définition et état des connaissances – La Santé en action, n°431, 03/2015, pp.12-16

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

Les Compétences relationnelles et sociales (compétences psychosociales) - Non-Violence Actualité 2011-2012, p.5 – (NVA, Centre de ressources sur la gestion des relations et des conflits – Édition, Diffusion et Formation aux compétences relationnelles et citoyennes : www.nonviolence-actualite.org)

A quoi servent les compétences sociales ?/ FORTIN J. - Non-Violence Actualité janv.fév. 2006, p.10-12

http://www.cartablecps.org/admin/Repertoire/fckeditor/file/NVA_Fortin.pdf

Quelles compétences psychosociales à l'adolescence ? - Regards n°6, juin 2004, p.4-7

http://prevaddict.ersp.org/doc/Regards_6.pdf

➔ Développer les compétences psychosociales

L'éducation psycho-sociale à l'école : enjeux et pratiques / TARPINIAN A. ; GRANER M. - CHRONIQUE SOCIALE, 2014

Présente des formes d'éducation expérimentées afin de développer la maturité humaine : connaissance de soi, esprit critique, capacité de dialogue et d'écoute, humour, sens de la justice, solidarité, etc. Ces qualités limitent l'impact des problèmes sociaux et facilitent le vivre ensemble.

Apprendre à mieux vivre ensemble : des écoles en santé pour la réussite de tous / JOURDAN D. - CHRONIQUE SOCIALE, 2012

Pour lutter contre les difficultés en milieu scolaire, Didier Jourdan propose une méthode basée sur la prise en compte des compétences psychosociales, afin d'aider l'élève à se construire comme sujet.

Comment travailler avec les enfants et leur environnement. Manuel de compétences psychosociales / HEINIGER J.P. ; MEUWLY M. - Terre des hommes, 2011

Ce manuel contient un référentiel de 14 compétences réparties en 4 niveaux.

Les deux premiers niveaux comprennent 9 compétences personnelles et sociales, fondamentales pour tout adulte qui accompagne les enfants en difficulté, quel que soit le domaine d'intervention. "Il s'agit de l'attitude à adopter pour approcher l'enfant et son environnement afin de s'assurer de la qualité des projets menés" souligne Michèle Meuwly, personne-ressource psychosocial et auteure du manuel. "Il est en effet essentiel que le professionnel connaisse ses propres ressources et soit capable de se remettre en question avant d'être un bon « guide » pour autrui ; ou encore qu'il sache écouter avec empathie, gérer des conflits de manière positive, motiver les personnes et mobiliser les communautés, etc."

Les deux autres niveaux incluent 5 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.

18 modules de formation clé en main 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.

Développer les compétences psychosociales chez les jeunes : un outil au service du formateur – CRES Champagne-Ardenne, 2002, 66 p.

Ce guide à l'usage des formateurs a été réalisé dans le cadre du PRS sur la prévention du suicide en Champagne-Ardenne. Il s'inspire des approches récentes autour des notions de résilience, bientraitance, estime de soi.

Une partie "Connaissances" donne quelques repères en matière d'éducation pour la santé et de développement des compétences psychosociales durant l'enfance et l'adolescence.

Une partie "Fiches pédagogiques" s'adresse aux formateurs pour aborder ces thèmes avec leurs étudiants.

Une partie "Fiches techniques" donne quelques techniques d'animation de groupe pouvant être utilisées avec des étudiants ou dans le cadre d'actions auprès des jeunes.

Enfin, une partie "Fiches applications" donne des exemples d'activité permettant d'intégrer la démarche dans les pratiques professionnelles des relais éducatifs (éducation pour la santé, sports, environnement).

http://ireps.champagne-ardenne.fnes.fr/_depot_site/fiche/162/162_87_doc.pdf

Développer les compétences psychosociales chez les enfants et les jeunes : dossier – La santé en actions, n°431, 03/2015

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

Pour renforcer les compétences psychosociales : le parcours éducatif en santé – Actions santé,
10/2015, pp.5-15

Développer les compétences psychosociales par la parole affective - NON-VIOLENCE ACTUALITE,
04/2015

Promouvoir les compétences psychosociales chez les enfants et les jeunes – INPES, 2014, 44 p.
http://inpes.santepubliquefrance.fr/jp/cr/pdf/2014/Synthese_session_CPS_JP14.pdf

Compétences psychosociales et promotion de la santé– IREPS Bourgogne (dossiers techniques n°5),
11/2014, 35 p.
http://episante-bourgogne.org/sites/episante-bourgogne.org/files/document_synthese/pdf/dossier_techniques_competences_psychosociales.pdf

Santé publique et développement des compétences psychosociales à l'école/ FORTIN J. – Ecole
changer de cap, 2012
<http://www.ecolechangerdecap.net/spip.php?article92>

Le Développement des compétences psychosociales/ PURPER-OUAKIL D., MOUREN-SIMEONI M.C. -
La Santé de l'homme, n°361, Sept. Oct.2002, p.15-17
<http://www.inpes.sante.fr/SLH/sommaires/361.asp>

ESTIME DE SOI

100 idées pour comprendre et préserver l'estime de soi / OUBRAYRIE-ROUSSEL N. ; BARDOU E. -
TOM POUSSE, 2015

Des pistes de réflexion permettant de comprendre l'importance de l'estime de soi dans le développement de l'enfant et de l'adolescent. Le guide détaille les conséquences du manque de confiance en soi (échec scolaire, conduites à risque, etc.) ainsi que les sources et les déterminants favorables à sa valorisation : soutien affectif, qualité des relations interpersonnelles, communication.

L'Estime de soi de nos adolescents : guide pratique à l'intention des parents / DUCLOS G. ;
LAPORTE D. ; ROSS J. - Montréal : Ed. de l'Hôpital Sainte-Justine, 2016

Grâce aux nombreux questionnaires et exercices que le livre contient, les adolescents et leurs parents peuvent aspirer à une bonne connaissance de soi et une meilleure communication, éléments clés qui permettent de développer une relation basée sur la compréhension, l'écoute, la confiance mutuelle, le respect et la coopération. Les parents peuvent ainsi mieux accompagner leur adolescent et l'encourager à vivre des expériences positives et du succès.

L'Estime de soi et des autres dans les pratiques de classe / STAQUET C. - CHRONIQUE SOCIALE, 2015

Guide présentant 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.

L'Estime de soi : un passeport pour la vie / DUCLOS G. - Ed. de l'Hôpital Sainte-Justine, 2010, 247 p.

Dans ce livre, les quatre composantes de l'estime de soi - le sentiment de confiance, la connaissance de soi, le sentiment d'appartenance à un groupe, le sentiment de compétence - sont décrites par l'auteur qui explique comment elles peuvent être transmises à l'enfant.

L'Estime de soi : apprendre à s'aimer avec ou sans les autres / CHALVIN M.J. - Ed. D'Organisation, 2005, 205 p.

L'estime de soi est un état fluctuant qui se construit, se déconstruit et se reconstruit au jour le jour, au gré des circonstances heureuses et malheureuses de la vie. Il nous permet de nous appuyer sur nous-mêmes tout en tenant compte des autres et de leur reconnaissance. Cet ouvrage explique les origines et mécanismes ainsi que les altérations de l'estime de soi. On y donne également quelques pistes pour se prendre en main et vivre mieux avec les autres, en couple, en famille et dans sa vie professionnelle

Favoriser l'estime de soi à l'école : enjeux, démarches, outils/ MERAM D., EYRAUD G., FONTAINE D., ET AL. - Chronique sociale, 2006, 134 p.

Cet ouvrage décrit l'évaluation d'une expérience d'éducation pour la santé fondée sur le renforcement de l'estime de soi, menée de septembre 1997 à juin 2000 à Vénissieux, dans l'agglomération lyonnaise, auprès de plusieurs classes allant de la grande section de maternelle au cours élémentaire première année. Il s'agit d'un programme expérimental ayant pour objectif général de développer l'estime de soi et les compétences relationnelles des enfants. Il a été conçu comme une recherche-action par un Collectif impliquant des professionnels de l'éducation, de la santé et du secteur social et a donc été construit et évalué progressivement. Un travail de capitalisation a été réalisé à l'issue de ces trois années pour analyser les intérêts et les limites, les succès et les obstacles de cette expérience.

Que savoir sur l'estime de soi de mon enfant ? - Ed. de l'Hôpital Sainte-Justine, 2008

Construit sous forme de questions/réponses, l'auteur, psycho-éducateur de renom, répond aux interrogations que se posent les parents sur l'estime de soi. Quelles sont les attitudes parentales qui favorisent la confiance chez l'enfant ? Quel rôle joue la motivation ? Quelles sont les attitudes parentales favorables et défavorables à l'estime de soi ?



La boîte à outils compétences psychosociales

Ce site a pour objectifs d'outiller les acteurs impliqués dans des projets de développement des compétences psychosociales en région Poitou-Charentes et de capitaliser le travail mené par chaque territoire pour le mettre à la disposition de tous.

La boîte à outils comprend :

- Une définition des compétences psychosociales
- Une cartographie des projets en cours sur la région
- Des ressources pour s'outiller avec une sélection d'outils pédagogiques et la veille de l'IREPS sur le sujet
- Des ressources pour aller plus loin avec une sélection documentaires et la veille globale de l'IREPS sur les compétences psychosociales.

<https://sites.google.com/a/educationsante-pch.org/la-boite-a-outils-competences-psychosociales/>

Le cartable des compétences psychosociales

Ressource en ligne proposée par l'Ireps Pays de la Loire. Il se présente comme « un site ressource évolutif pour celles et ceux qui souhaitent renforcer les compétences psychosociales (CPS) des enfants et des préadolescents de 8 à 12 ans. Le site est construit autour de 3 grandes parties.

La partie « Les CPS en théorie » répond aux questions : Les CPS... c'est quoi, d'où ça vient et pourquoi aujourd'hui ?

La partie « de la théorie à la pratique » pose les grands repères méthodologiques et pédagogiques. « Les CPS en pratique » c'est la concrétisation, la réponse à la question « Et... qu'est ce qu'on fait exactement ? »

www.cartablecps.org

Climat scolaire

Ce site web collaboratif, par et pour un réseau de professionnels, a pour objectif : le bien-être et la réussite de tous. Vous trouverez outils, résultats de recherches, expériences concrètes.

www.reseau-canope.fr/climatscolaire/

Dossier en ligne qui a pour objectif :

- d'apporter des éléments expliquant le concept de compétences psychosociales
- de présenter la liste des différentes compétences psychosociales et leur définition
- de faire comprendre l'enjeu de travailler les compétences psychosociales en éducation pour la santé notamment auprès des jeunes
- d'apporter quelques éléments et ressources méthodologiques pour mettre en place un projet en éducation pour la santé incluant les compétences psychosociales
- de fournir des outils pédagogiques pour travailler les compétences psychosociales dans des actions en éducation pour la santé

<http://www.lecrips-idf.net/informer/dossier-thematique/dossier-CPS/>

Ecole changer de cap

Ce site se propose d'être un outil d'intelligence collective au service des acteurs éducatifs. Il s'appuie sur la pluralité des points de vue de chercheurs et acteurs et contribue à valoriser les ressources des institutions.

www.ecolechangerdecap.net

Estime de soi : un site à destination des adolescents

Ce site interactif de l'association CIAO (Centre d'information assisté par ordinateur) traite du sujet de l'estime de soi, avec des questionnaires et des quiz. Divers outils interactifs et des informations pratiques permettent aux jeunes internautes d'apprécier leur estime de soi.

www.ciao.ch/estime_de_soi/

Estime de soi, regard des autres. Mallette virtuelle

Les conseillers départementaux juniors de La Roche-sur-Yon ont réalisé un kit pédagogique téléchargeable sur l'estime de soi et le regard des autres. Cet outil pédagogique a pour « but de lutter contre le harcèlement, l'injustice, les moqueries, le rejet et la solitude dont peuvent être victimes certains et certaines. Cette mallette virtuelle contient plusieurs outils interactifs. Les élus juniors ont adapté le jeu Feelings, un jeu pour parler de ses émotions. Parmi les autres outils, les collégiens ont réalisé des fiches d'exercices théâtraux, en collaboration avec des comédiens professionnels. Elles contiennent « plusieurs exercices pour la confiance en soi et pour ne pas avoir peur de s'exprimer en public ».

<http://edap.vendee.fr/Mallette-virtuelle-Estime-de-soi>

Info doc en ligne sur les compétences psycho-sociales :

Cette base répertorie des ressources professionnelles, documentaires, éducatives et pédagogiques relevant du champ des compétences psychosociales (CPS). Toutes ces ressources sont disponibles en ligne gratuitement et en intégralité.

<http://www.prcbn.info/#!infodoc-cps/c19bm>

LE CENTRE DE RESSOURCES

Le centre de ressources documentaires du Service Prévention des Addictions (EPICéA) met à la disposition de tous un fonds documentaire spécialisé sur la thématique des conduites addictives et plus largement des conduites à risque.

Accueillir, informer et documenter le public, fournir un support documentaire à l'appui des projets, aider à la recherche documentaire, orienter le public vers des ressources extérieures constituent les principales missions du service.

Les services documentaires suivants vous sont proposés :

- ▶ **Consultation et prêts** de documents (ouvrages, rapports, livres jeunesse, romans, témoignages, etc.), d'outils pédagogiques (expositions, jeux, coffrets pédagogiques, vidéo, cédérom, etc.) et de malles thématiques
- ▶ **Accompagnement documentaire** (aide à la recherche documentaire et aux choix d'outils pédagogiques)
- ▶ Séances de **découverte d'outils**
- ▶ Diffusion gratuite de **supports d'information** (affiches, brochures, dépliants)
- ▶ Conception de **sélections documentaires** (bibliographies, dossiers thématiques, catalogues d'outils pédagogiques, etc.)

Pour découvrir nos activités :

Site Internet : www.epicea.lenord.fr

Pour nous contacter

 03 59 73 81 97 -  epicea@lenord.fr

Pour vous accueillir

EPICéA - Les Caryatides (1^{er} étage)
24, Boulevard Carnot – LILLE