
ATELIER DE DECOUVERTE D'OUTILS PEDAGOGIQUES

Cycle de découverte des compétences psycho-sociales

« 2 – Savoir communiquer efficacement / Etre habile dans les relations interpersonnelles »

DOSSIER BIBLIOGRAPHIQUE

REPERES THEMATIQUES

LES COMPETENCES PSYCHOSOCIALES

Ce document vise à éclaircir les notions de bases sur les compétences psychosociales (Sources : OMS)

A/ Définition :

Les compétences psychosociales selon l'OMS (1993)

« Les compétences psychosociales sont la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adaptant un comportement approprié et positif, à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement. »

B/ Les différentes compétences psychosociales de base :

L'OMS en dénombre dix et les présente par couples.

1) Savoir résoudre les problèmes - Savoir prendre des décisions :

Apprendre à résoudre des problèmes va permettre de faire face à ceux que nous rencontrerons inévitablement tout au long de notre vie.

Des problèmes personnels importants, laissés sans solution, peuvent à la longue maintenir un stress mental et entraîner une fatigue physique.

Apprendre à prendre des décisions va permettre tout au long de la vie de prendre des décisions de façon constructive.

Cela peut avoir des conséquences favorables sur la santé, si les décisions sont prises de façon active, en évaluant les différentes options et les effets de chacune d'entre elles.

2) Avoir une pensée créative - Avoir une pensée critique :

La pensée créative contribue à la prise de décision et à la résolution de problèmes en nous permettant d'explorer les alternatives possibles et les diverses conséquences de nos actions et de notre refus d'action.

Cela nous aide à regarder au-delà de notre propre expérience, de nos propres connaissances en recherchant de l'information et/ou en confrontant nos idées avec celles d'autres et à avoir **une pensée critique**.

La pensée créative peut nous aider à nous adapter avec souplesse aux situations de la vie quotidienne.

La pensée critique nous permet d'être vigilants, et moins facilement manipulables

3) Savoir gérer son stress - Savoir gérer ses émotions :

Pour savoir gérer son stress, il est important d'être en mesure de connaître les situations ou événements générateurs de stress ; et de savoir en identifier les effets afin d'en contrôler le niveau.

Nous pouvons alors agir de façon à réduire les sources de stress, par exemple, en modifiant notre environnement physique ou notre style de vie.

Nous pouvons également apprendre à nous relaxer pour que les tensions créées par un stress inévitable ne donnent pas naissance à des problèmes de santé.

Il est important de souligner que le stress peut aussi avoir un effet bénéfique s'il est bien géré car il va stimuler l'individu.

Pour gérer ses émotions, il est important de savoir identifier ses propres émotions et de savoir les exprimer. De même dans les relations interpersonnelles, l'identification des émotions des interlocuteurs est importante. En effet, les émotions de chacun vont influencer les échanges, les comportements et réactions. Si nous sommes en mesure de les identifier, il nous sera plus simple de s'adapter à la situation.

« Les émotions intenses comme la colère ou la tristesse peuvent avoir des effets négatifs sur notre santé si nous ne réagissons pas de façon appropriée » (OMS, 1993).

4) Savoir communiquer efficacement - Être habile dans les relations interpersonnelles:

Savoir communiquer efficacement permet de nous exprimer à la fois verbalement et non verbalement, de façon appropriée à notre culture et aux situations.

Cela peut signifier être capable d'exprimer nos désirs à propos d'une action dans laquelle on nous demande de nous impliquer mais aussi d'être en mesure de demander des conseils quand cela s'avère nécessaire.

Être habile dans les relations interpersonnelles nous aident à établir des rapports de façon positive avec les gens que nous côtoyons.

Cela signifie être capable de lier et conserver des relations amicales et professionnelles, ce qui peut être d'une grande importance pour notre bien-être mental et social.

Cela signifie également garder de bonnes relations avec les membres de notre famille, source importante de soutien social.

Il s'agit aussi de savoir interrompre des relations d'une manière constructive.

5) Avoir conscience de soi - Avoir de l'empathie pour les autres :

Avoir conscience de soi-même c'est connaître son caractère, ses qualités et ses défauts, ses forces et ses faiblesses, ses désirs et ses aversions, ses valeurs. Grâce à cette compétence, nous sommes en mesure de reconnaître les situations de stress, de tension ou riche en émotions. C'est essentiel pour établir une communication efficace, des relations interpersonnelles constructives et pour partager et/ou confronter nos opinions avec les autres.

Avoir de l'empathie c'est savoir se mettre à la place de l'autre même dans une situation qui ne nous est pas familière. Cette compétence peut nous aider à accepter les autres qui sont différents de nous et à améliorer nos relations sociales, par exemple dans le cas de diversité ethnique. C'est aussi savoir partager différents points de vue dans le respect de diverses opinions. Ça nous aide aussi à encourager un comportement humanitaire envers les gens qui ont besoin d'assistance ou de tolérance.

SELECTION DE SUPPORTS PEDAGOGIQUES



JEUX



8ème Dimension / MARCELLI D. ; CATHELINE N. - Paris : VALOREMIS, 2006

Conçu par une équipe de soignants, ce jeu de plateau est destiné à favoriser l'expression, la communication, la réflexion, les représentations des adolescents. A l'aide de questions qui portent sur des sujets de la vie quotidienne qui les touchent tout particulièrement, il invite les jeunes à communiquer en groupe, à prendre la parole, à

faire des choix, à les argumenter, les justifier, les défendre. Le but du jeu est de développer une argumentation susceptible de convaincre les autres joueurs et d'emporter leur adhésion (vote oui). Les questions (240 en tout) sont regroupées en grandes thématiques :

- Sociétés et modes de vie
- Valeurs/Symboles
- Famille/Proches
- Amis/Copains
- Personne/Individu
- Scolarité/Travail
- Institutions/Règles

En éducation pour la santé, ce jeu est particulièrement adapté pour mener des actions visant le renforcement des compétences psychosociales.

Quelques questions abordent la consommation de produits psycho-actifs (alcool, tabac, cannabis) ou l'usage abusif des jeux vidéo, d'Internet, du portable.

Public : Jeunes

Diffusion : Valorémis - 26, rue Pradier - 75019 Paris - Tel : 01 43 15 05 43 - Fax : 01 43 61 15 29

E-mail : jeux@valoremis.fr - <http://www.valoremis.fr>

Prix : 60 €



Brin de jasette / BIOT E. - Ed. Brin de jasette, 2009

Best-seller international, Brin de jasette délie toutes les langues ; pas de bonnes ni de mauvaises réponses, juste l'occasion de se révéler et d'être surpris par les réponses des autres.

Les cartes sont divisées en 4 catégories :

- "Brise-glace" aborde des questions générales qui préparent l'ambiance et réchauffent l'atmosphère
- "Ce cher ego" aborde des sujets relatifs à la personnalité

- "A cœur ouvert" regroupe des questions plus profondes, en lien avec la philosophie de vie et les événements qui l'ont marquée

- "Droit au but" réunit les questions plus drôles ou osées

Le guide pratique permet d'en savoir plus sur ce jeu mondialement connu et propose de multiples conseils et variantes.

Public : Jeunes - Jeunes adultes - Adultes

www.brindejasette.com

Prix : 15 €

Brin de jasette famille / BIOT E. - GROUPE NESTOR, 2010



Ce classique du jeu, primé internationalement, encourage petits et grands à communiquer : 344 questions originales et variées sont autant de points de départ pour développer l'expression orale et l'argumentation dans un climat convivial.

En partageant rêves, souvenirs, grandes joies et autres passionnantes histoires, petits et grands se retrouvent pour raconter une part d'eux-mêmes et se sentir le temps d'un jeu tout à fait uniques. Ce jeu réunit toute la famille, et permet à chacun de s'exprimer librement avec plaisir.

4 types de cartes sont présentés dans ce jeu :

- Bric-à-Brac : ce sont des questions « brise-glace » pouvant être utilisées pour démarrer une partie. Les questions sont faciles et amusantes comme par exemple : « préfères-tu vivre à la ville ou à la campagne ? » ou encore « quel héros de film voudrais-tu incarner au cinéma ? »

- Méli-mélo : permettent aux petits et aux grands de parler d'eux, de leur personnalité, de ce qu'ils aiment. On devra répondre par exemple à : « à quel âge as-tu été capable de faire du vélo ? Comment cela s'est-il passé ? » ou encore à : « si tu pouvais changer quelque chose dans ta journée, qu'est-ce que ce serait ? ».

- Patatrac : amènent à s'imaginer au cœur de situations possibles et impossibles, sérieuses ou loufoques. Exemple : « si tu pouvais choisir n'importe quel paysage devant chez toi, lequel serait-ce ? » ou « si tu pouvais être invisible pendant 24h, que ferais-tu ? ».

- Dans ma bulle : avec ces cartes, on discute de sujets que l'on n'aborde peut-être pas très souvent en famille mais qui nous trottent souvent dans la tête. Des questions parfois personnelles, drôles et toujours divertissantes, comme par exemple : « Quel genre de secret es-tu incapable de garder ? », « comment décrirais-tu ta famille ? ».

L'option « quand tu avais mon âge » permettra aux enfants de découvrir leurs parents et grands-parents sous un tout nouveau jour !

Un livret très complet accompagne le jeu et propose des règles de jeu et activités pour jouer en famille, communiquer avec ses enfants, jouer en classe et aborder les questions d'argent.

Public : Tout public

Diffusion : Librairie

www.brindejasette.com

Prix : 15 €



Brin de jasette junior / GROUPE NESTOR;GIGAMIC, 2007

Brin de jasette junior est un jeu de société édité par une société canadienne et dont le but principal est de "faire parler les enfants" âgés de 7 à 14 ans dans un environnement ouvert et sécurisant.

Le joueur choisit une carte dans la catégorie déterminée par le dé et choisit ensuite une des trois questions sur la carte. Tout à tour, les participants sont invités à y répondre. Quand tout le monde a répondu, le joueur qui a posé la question choisit une des pierres et la remet à la personne dont il a le plus apprécié la partie. Le joueur qui a le plus de pierre à la fin de la partie est nommé "personnalité du jour".

Public : Enfants (7-14 ans)

www.brindejasette.com

Prix : 20 €



Caractère : personnes susceptibles s'abstenir - JEUX F.K., 1997

Jeu de plateau sur le principe de questions/réponses dont le but est de se connaître, connaître les autres et/ou la manière dont ils vous perçoivent. Trois types de questions :

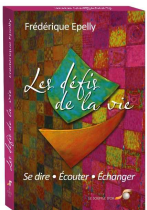
- les questions Ego qui concernent le caractère du questionné ;
- les questions Mélo qui concernent l'ensemble des participants au jeu ;
- les questions Duo qui concernent les relations du questionné avec les autres

participants.

Il existe deux recharges de questions.

Public : Jeunes adultes - Adultes

Prix : 60 €



Défis de vie (Les) / EPELLE F. - Gap : Ed. le Souffle d'or

36 cartes-questions pour jouer entre adultes, jeunes adultes et adolescents.

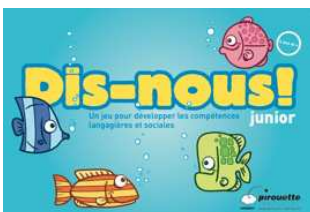
Au fil des questions, chacun s'exprime autour d'un thème commun, partage ses expériences de vie, ses rêves. Un temps de partage et d'écoute pour explorer nos différences et s'en enrichir. Ce jeu ouvre le dialogue, développe la parole et l'écoute, intensifie le lien entre les

joueurs. De 2 à 6 joueurs.

Public : Jeunes - Jeunes adultes - Adultes

Diffusion : Ed. le Souffle d'or - 5 allée du Torrent - 05000 GAP - <http://www.souffledor.fr>

Prix : 14,5 €



Dis-nous junior ! : un jeu pour développer les compétences langagières et sociales - Sundhouse : Pirouette Editions, 2012

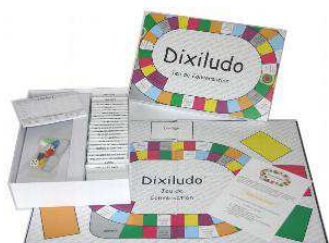
Le jeu "Dis-nous! Junior" s'adresse aux enfants à partir de 4 ans. Il a pour but de développer et d'exercer de façon concrète et ludique les premières compétences interpersonnelles et sociales dès la maternelle. En outre, ce jeu

est un support particulièrement riche pour les activités de langage et d'expression: interprétation d'images, consignes verbales ou non-verbales, mime,...

Public : Enfants (à partir de 4 ans)

Diffusion : Pirouette Editions - 7b rue des Artisans - 67920 Sundhouse - Tél. : 03 88 57 09 04 - Email : contact@pirouette-editions.fr - www.pirouette-editions.fr

Prix : 65 €



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.

Public : Adultes

Diffusion : M. SCHMITT Bruno - JEU DIXILUDO® - 108 rue Michaud - 54230 NEUVES-MAISONS - Mail : contact@dixiludo.fr - www.dixiludo.fr

Prix : 144 €

Série de 3 jeux collection Kidikoi - Paris : VALOREMIS, 2011

Conçue en partenariat avec l'association Les Petits Citoyens, la collection de cartes à jouer Kidikoi permet aux enfants de 8-11 ans d'exprimer leurs opinions sur les choses de la vie en répondant à de nombreuses questions très ouvertes. L'objectif est de susciter le débat, d'échanger, de donner son point de vue, de prendre position, d'argumenter ses choix, d'écouter les autres, de travailler ses représentations...



Ca se fait? ca se fait pas? - Possible? Pas possible?

Quelques exemples de questions : Imaginer 3 conditions possibles pour en finir avec le travail des enfants dans le monde ? - Devenir invisible. Comment faire ? - Imaginer. Un grand du collège te traite de "petit". Que faire ? - Imaginer. Des jeunes se moquent d'une personne handicapée. Que faire ? - Que ferais-tu si un étranger te parlait alors que tu ne comprends pas sa langue ?...



Juste? Pas juste? - D'accord? Pas d'accord

Quelques exemples de questions : Une vraie honte, c'est quoi, selon toi ? - A la cantine, qu'est-ce qu'un vrai repas équilibré ? - La musique qui repose. C'est quoi ? C'est comment ? - Pourquoi est-ce difficile d'être bon élève en classe ? - L'internet. Qu'est-ce qui te choque ? Qu'est-ce que tu adores ? - Que penses-tu des hommes politiques quand tu les entends ?...



On devrait ? On devrait pas ? - Pareil ? Pas pareil ?

Exemples de questions pour des échanges des plus constructifs :

Les activités pour une bande de filles et une bande de garçons. C'est pareil ? Pas pareil ?

Donne 1 exemple

Apprendre. Comprendre. C'est pareil ? Pas pareil ? Explique

On devrait ou pas manger des animaux ? Raconte

On devrait ou pas se fâcher avec ses amis ? Raconte

Public : Enfants (+ 8 ans)

Diffusion : Valoremis - 40 rue Saint Jacques - 75005 Paris - Tel : 01 43 15 05 43 - Email : contact@valoremis.fr - <http://www.valoremis.fr>



Orion. Un jeu pour mieux communiquer et comprendre les autres / MOUTERDE C. - Isbergues : Ortho Edition, 2010

Ce jeu permet de développer des compétences communicationnelles et sociales de l'enfant et de l'adolescent : langage, communication non verbale, expression et compréhension des émotions, gestion de l'implicite, prise en compte du contexte, notions de socialisation et imagination. Il s'adresse plus particulièrement aux jeunes de 7 à 15 ans atteints de troubles du langage, des apprentissages, de troubles envahissants du développement tels que l'autisme et le syndrome d'Asperger, de dysphasies, de bégaiements ou de surdités, avec lesquels il peut être utilisé dans le cadre de rééducation individuelle ou en atelier de groupe. En se déplaçant sur un plateau de jeu, l'enfant est amené à répondre à diverses questions regroupées en grandes thématiques : "Imagine" (mimer une action, un sport, un métier) - "Du rire aux larmes (trouver l'émotion ressentie par une personne sur une photographie, mimer une émotion) - "Autour des mots" (trouver la signification d'expressions imagées ou de métaphores) - "Ensemble" (reconnaître la signification de gestes sur une photo, s'interroger sur le sens logique ou absurde des phrases). Les cartes peuvent être sélectionnées par domaines de compétence et niveau de difficulté (primaire et collège) et s'adapter ainsi aux particularités, aux difficultés et aux besoins de chaque enfant.

Public : Enfants ; Jeunes

Diffusion : Mot à Mot - 8, chemin du Jubin - 69570 Dardilly - Tél. : 04 78 35 10 07 - www.mot-a-mot.com

Prix : 60 €



Parties de vie - Florange : Association La Moisson, 2012

Un jeu de société pour débattre, échanger, se deviner, s'amuser et grandir ensemble (pour trois joueurs et plus, de 11 à 99 ans). "Parties de vie" propose 300 dilemmes : des petites histoires de la vie courante qui nous amènent à réfléchir à des alternatives et à choisir des solutions. Entièrement conçu par des jeunes, les 300 cartes exposent des histoires de la vie courante et s'inspirent de situations vécues :

- "En rangeant la chambre de votre fille, vous apercevez, bien en vue, son journal intime.

Le feuillotez-vous ?"

- "Tu es adolescente et tu souhaiterais avoir un piercing à la langue. Demandes-tu l'autorisation à tes parents ? "

- "Ton meilleur copain sort avec une de tes ex-petites amies. Tu sais qu'il la trompe en sortant, en même temps, avec une autre fille. Préviens-tu ton ex-petite amie ?"

- "L'oncle de votre enfant de 6 ans souhaite lui offrir une tablette numérique. Il vous en parle. Lui donnez-vous votre accord ?".

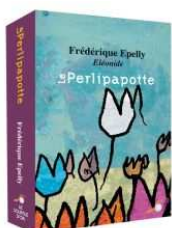
Il est aussi un excellent support pédagogique et ludique pour aborder des thèmes de société (école, famille, amitié, santé, sexualité, dépendances, responsabilités, règles, transgressions, communication, vivre ensemble, ...)

Ce jeu s'adresse aux adolescents à partir de 11 ans et à leur entourage. Il peut s'utiliser dans différents milieux (scolaire, familial, etc.) et avec différents publics (avec différentes générations par exemple). Il invite au débat et permet d'exercer son esprit critique de manière respectueuse tout en s'amusant. Pour chaque situation les joueurs reformulent, s'imaginent à la place de l'autre (notamment les enfants à la place des parents et inversement), prennent position en votant (oui / non / ça dépend), et décident de la meilleure des issues. Le livret de l'animateur propose l'historique du jeu, des repères sur le développement moral ainsi qu'un lexique.

Public : Jeunes ; Parents

Diffusion : Association la Moisson - 50a avenue de Lorraine ou 41 rue de l'Argonne - 57190 Florange - Tél. 03 82 59 17 96 ou 03 82 58 52 24 - www.lamoisson-florange.fr

Prix : 49 €



Le Perlipapotte / EPELLY F. - Gap : 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 ?

Public : Tout public

Diffusion : Ed. Le Souffle d'or - 5, allée du Torrent - 05000 GAP - Tel : 04 92 65 10 61 - www.souffledor.fr

Prix : 13 €



Sociab'Quiz : les habiletés sociales en questions / AUBERT E. ; POURRE F. - Paris : 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.

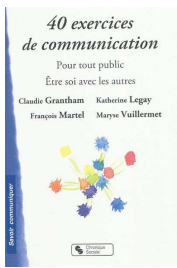
Public : Jeunes (11/17 ans)

Diffusion : Valorémis - 40 rue Saint Jacques - 75005 Paris - Tél. : 01 43 61 05 43 - Fax : 01 43 61 15 29 - Email : contact@valoremis.fr - www.valoremis.fr

Prix : 80 €



FICHIERS D'ACTIVITES & GUIDES PRATIQUES



40 exercices de communication : pour tout public, être soi avec les autres / GRANTHAM Claudie - CHRONIQUE SOCIALE, 2010

Destinés aux formateurs, coachs ou enseignants, des exercices de mises en situation pour préparer aux différents contextes de la vie courante : préparation aux examens, préparation aux entretiens, participation aux réunions, etc.

Pour chaque séance, sont présentés les participants, la durée, les objectifs, le déroulement, des commentaires, des points de vigilance.



Cahier d'exercices pour communiquer en toute sérénité / GEFROY P. ; GEFROY FERRIEU S. - ESF éditeur, 2011

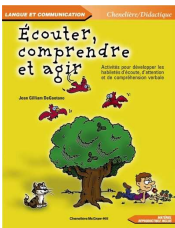
Un cahier d'exercices amusants pour communiquer ou apprendre à le faire et devenir ainsi acteur de son bien-être...



Développer les compétences sociales des adolescents par des ateliers de parole / TARTAR GODDET E. - Paris : RETZ, 2007

Ce livre explique comment pratiquer et mettre en œuvre les ateliers de parole en contexte scolaire, pour aider les jeunes à réactiver ou à développer leurs compétences sociales.

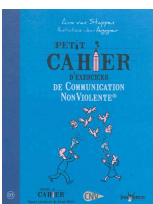
Forte de l'idée que ce qui n'a pas été acquis peut s'apprendre, l'auteure propose une démarche pédagogique, articulée autour de l'atelier de parole et de 100 exercices, pour développer les savoir-être et les savoir-faire des adolescents. Il s'agit pour chacun d'eux : d'apprendre à se connaître ; d'accepter l'autre de connaître ses capacités, ses ressources et ses limites ; d'apprendre les compétences nécessaires pour vivre avec et parmi les autres ; de se responsabiliser ; de mettre en pratique les lois et les règles de vie en société.



Écouter, comprendre et agir : activités pour développer les habiletés d'écoute, d'attention et de compréhension verbale / DEGAETANO J.-G. -

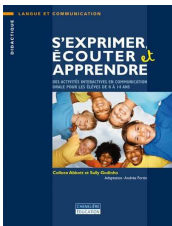
Chenelière Education, 2004

Écouter, comprendre et agir propose 33 activités pour améliorer l'attention auditive et la compréhension verbale des élèves ainsi que leur capacité à traiter l'information.



Petit cahier d'exercices de communication non violente / VAN STAPPEN A. - Jouvence, 2013

Ce cahier propose des exercices pour s'initier à la communication non violente, manière d'être en relation qui encourage la paix, la bienveillance et la coopération.



S'exprimer, écouter et apprendre : des activités interactives en communication orale pour les élèves de 8 à 14 ans / ABBOTT C. - Chenelière Education, 2010

Cet ouvrage a pour objectif de faire découvrir tous les aspects de l'expression orale à travers une approche novatrice et originale qui s'appuie sur le principe de la réflexion collective. Les activités proposées encouragent les élèves à " réfléchir à voix haute " alors qu'ils travaillent à former leurs idées en collaboration avec leurs pairs.

POUR ALLER PLUS LOIN

Bibliographie complémentaire



ARTICLES

Pour renforcer les compétences psychosociales : le parcours éducatif en santé – Actions santé, 10/2015, n°189

Développer les compétences psychosociales par la parole affective – Non-Violence Actualité, 04/2015, n°339

Développer les compétences psychosociales chez les enfants et les jeunes – Santé en action, 03/2015, n°431

Les Compétences relationnelles et sociales (compétences psychosociales) - Non-Violence Actualité 2011-2012, p.5

L'Estime de soi à travers les âges... - Non-Violence Actualité, 2013-2014, n°331 à 335

L'Estime de soi : un facteur de réussite et de relations harmonieuses à l'école – Actions santé, juin 2012, n°176, pp.5-13

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

Estime de soi et prise de risque : de quoi parle-t-on ?/ FERRON C. - La Santé de l'homme, n°384, 07/2006, pp.19-23

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



WEBOGRAPHIE

www.cartablecps.org

Le « cartable des compétences psychosociales » est une 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 trois 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 ? »

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

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

[Estime-de-soi.ch](http://www.esteemede-soi.ch)

Durant l'importante phase de l'adolescence, une bonne estime de soi peut aider le jeune à mieux supporter les difficultés qu'il rencontre, à gérer les échecs et à prendre des décisions constructives pour son avenir. Destiné aux jeunes, le site suisse « Estime-de-soi.ch » propose tests interactifs, conseils, exercices et témoignages.

[Estime-de-soi.com](http://www.esteemede-soi.com)

Site québécois divisé en trois sections destinées aux jeunes, aux parents et aux enseignants. Les outils qu'il propose sont variés : des jeux, des concours, une boîte à outils pour les jeunes et des info-conseils pour bien informer les parents. La section des enseignants offre quant à elle de nombreuses activités et ressources pédagogiques pouvant enrichir les interventions en classe.

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

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.

www.tinatoni.ch

Programme de prévention suisse destiné aux structures qui accueillent des enfants âgés de 4 à 6 ans pour leur permettre de développer leurs compétences psychosociales. A travers des scènes de la vie quotidienne et des activités ludiques, le programme offre un moment de jeu constructif et de détente qui permet d'aborder la connaissance et la gestion des émotions, l'intégration dans le groupe, l'acceptation des différences. Il favorise également le mieux vivre ensemble et contribue au renforcement de l'estime de soi.

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