



## Catalogue d'outils pédagogiques

Supports pour l'animation de groupe  
ou l'accompagnement individuel

## Promotion et développement des compétences psychosociales

Janvier 2021

*Ce catalogue recense 297 outils classés dans l'ordre alphabétique, dont 48 nouveaux outils répertoriés en dernière partie du document. 6 index facilitent votre recherche par : titre de l'outil, compétence développée, âge du public, public spécifique, type de support, antenne (numéro du département). Chaque outil est accompagné d'un lien direct vers la notice du portail documentaire Bib-Bop. Bien d'autres outils, non répertoriés dans ce catalogue et proposés dans nos centres de ressources, permettent de développer des compétences. Vous les trouverez dans le portail documentaire en sélectionnant l'antenne de votre département, ainsi que les thématiques : addictions, citoyenneté, éducation aux médias, éducation du patient, environnement, relation familiale, santé mentale, vie affective et sexuelle, violence... ou en prenant contact avec le-la documentaliste ! Toutes les coordonnées en page 10.*

## SOMMAIRE

Index .....	3
1. Recherche par titre d'outil .....	4
2. Recherche par support .....	7
3. Recherche par public.....	7
4. Recherche par compétence.....	8
5. Recherche par antenne .....	9
Outils pédagogiques .....	11
Nouveautés 2020 .....	59



# INDEX



## 1. Recherche par titre d'outil

<b>1</b>	
10 théâtres-forums .....	12
15 ateliers pour une culture de paix .....	12

<b>3</b>	
30 jours pour trouver ma voie et vivre mes rêves.....	12

<b>5</b>	
5 pistes d'action pour favoriser une image corporelle positive.....	12
50 + à vos projets ! .....	13
50 activités pour promouvoir la résilience chez les jeunes .....	13

<b>7</b>	
7 à toi .....	13

<b>8</b>	
8ème dimension.....	13

<b>A</b>	
Action ou vérité sur l'estime de soi "spécial enfants" ...	13
Addi Ado.....	14
Affiche des Zémotifs.....	14
Affiches psychoéducatives .....	14
Aménager les espaces pour mieux apprendre .....	14
Amidou et l'estime de soi.....	14
Apprendre à gérer les relations et les conflits.....	15
Apprendre à vivre ensemble .....	15
Apprenons à vivre ensemble : CM, 6ème, 5ème.....	15
Art-langage : bien-être, mal-être .....	15
Attention : estime de soi en construction .....	15
Au fil des émotions. Dis ce que tu ressens .....	16
Au pays de Magiri [collection].....	16
Au-delà des apparences. Etre bien dans sa peau, être bien avec les autres.....	17
Au-delà des apparences. Les clés de l'estime de soi .....	17
Aventure dans mon univers .....	17
AYA.....	17

<b>B</b>	
Balles expression .....	18
Bâton des Inuits (esquimaux) .....	18
Battle des émotions .....	18
Belfédar .....	18
Black Stories .....	18
Boîte à outils pour une éducation positive.....	19

<b>C</b>	
Cahier d'exercices pour être heureux .....	19
Calendrier des humeurs .....	19

Calme et attentif comme une grenouille .....	19
Cartes d'actions positives.....	19
Cartes de sentiments et de besoins. La communication bienveillante .....	19
Cartes des forces.....	20
Cartons des stratégies d'adaptation .....	20
Cartons des Zémotifs .....	20
Cartons du retour au calme .....	20
C'est moi qui décide !.....	20
Chemins de parents .....	21
Colère Blob cartes .....	21
COMETE .....	21
Comment développer l'estime de soi de nos enfants : guide pratique à l'intention des parents d'enfants de 6 à 12 ans.....	21
Concentration et relaxation pour les enfants .....	21
Construire l'estime de soi au primaire [collection] .....	22
Contes et couleurs de puissants outils de communication.....	23
Crayon coopératif .....	23
Crazy loops – Bracelets coopératifs .....	23
Cube coopératif .....	23

<b>D</b>	
D'après moi .....	23
Débats philosophiques avec Max et Lili .....	24
Dégourdie et compagnie. Vivre un sentiment de compétence scolaire.....	22
Des habits et nous. Le vêtement, vecteur de signes .....	24
Des mots à dessein. Parcours civique .....	24
Des récits et des vies.....	24
Des récits et des vies. Enfants – Ados .....	24
Dis-nous ! Junior .....	25
Dis-nous Major.....	25
Dixiludo. Jeu de conversation .....	25
Dixit.....	25
DouzQuinz.be.....	25
Dynamix .....	26

<b>E</b>	
Eduquer les enfants avec la psychologie positive. Pour les parents, enseignants et éducateurs .....	26
Emotions .....	26
Emotions : enquête et mode d'emploi. Tome 1.....	26
Emotions : enquête et mode d'emploi. Tome 2.....	27
Emotions blob cards.....	27
Emotions et expressions .....	27
Emotions et expressions 2 .....	27
Emotions monstres. Un jeu qui fait Grrr et Wiiz !.....	27
En avant vers la cité idéale ! .....	27
Estime de soi et compétence sociale chez les 8 à 12 ans .....	28
Estime de soi et santé .....	28
Estime de soi, regard des autres .....	28
Estimo .....	28
Et si on parlait d'autre chose.....	28
Etre jeune et le dire ! .....	29
Exprimots. Photolangage 6-12 ans.....	29
Exprimots. Photolangage de 13 à 25 ans .....	29

<b>F</b>	
Feelings .....	29
Feelings blob cards .....	30
Feelings Le jeu des émotions édition 2017 .....	30
Fiches visages émotions .....	30
Friandises philosophiques .....	30

<b>G</b>	
Graines de médiateurs II .....	30
Grandir .....	31
Grrrrr !!! Comment surmonter ta colère .....	31
Guide d'animation des ateliers "Estime de soi" .....	31

<b>H</b>	
Happy cool.....	31
Hopla bien dans ta peau.....	32

<b>I</b>	
Image des corps .....	32
Isolitude.....	32

<b>J</b>	
J'ai confiance en moi et en ma personnalité .....	32
J'ai deux trois petites choses à vous dire.....	32
J'aide mon enfant à... Avoir confiance en lui.....	33
Jeux coopératifs pour bâtir la paix .....	33
Jeux de concentration et yoga .....	33
J'me sens bizarre ! .....	33
Jojo l'ourson. Une journée pleine d'émotions.....	33
J'ose pas dire non .....	34
Jouer pour se protéger .....	34
Jouons avec les émotions.....	34
Jouons ensemble. 40 jeux coopératifs pour les groupes .....	34
Journal pour gérer ma colère .....	34
Journal pour gérer mon stress .....	35

<b>K</b>	
Kanditu ? .....	35

<b>L</b>	
L'univers des sensations.....	35
La boîte à émotions de Zatou.....	35
La carte des émotions .....	35
La confiance en soi ça se cultive.....	36
La couleur des émotions .....	36
La fée aux 7 têtes .....	36
La roue des émotions - Version adulte.....	36
La roue des émotions - Version enfant .....	36
La vie devant toi : le jeu pour faire grandir l'estime de soi .....	37
L'anxiété racontée aux enfants .....	37
L'apprentissage de la communication.....	37
L'apprentissage de la coopération .....	37
L'apprentissage de l'estime de soi.....	37
L'apprentissage du conflit .....	38

L'arc-en-ciel des besoins : livre-jeu .....	38
Le câmino.....	38
Le conte chaud et doux des chaudoudoux.....	38
Le corps c'est aussi.....	38
Le grand zoo de la mode .....	39
Le langage des émotions.....	39
Le Parcours de la Petite Reine.....	39
Le perlipapotte.....	39
Le puzzle de santé. Le chemin d'Eli .....	39
Le stress au travail, le démasquer pour le prévenir .....	40
Le volcan des émotions.....	40
L'éducation émotionnelle de la maternelle au lycée ....	40
L'éducation émotionnelle de la maternelle au lycée. Guide pratique.....	40
Les 15 - 19 ans. Une parole à retrouver .....	40
Les amis de mon jardin .....	41
Les aventures de Ti'Moté.....	41
Les clés des dynamiques de groupe : 100 cartes pour révéler l'Intelligence Collective.....	41
Les défis de la vie. Se dire, écouter, échanger .....	41
Les émotions .....	41
Les émotions, ça chahute un peu, beaucoup, énormément.....	42
Les émotions. Le jeu des 7 familles.....	42
Les jeux de parachutes pour groupe de 6 à 30 enfants	42
Les Kriks : Le jeu des ressources.....	42
Les mots de l'âge.....	42
Les outils CPS Mindful®.....	43
Les petits plongeurs. Education aux valeurs par le théâtre .....	43
L'expression des besoins.....	43
Lico. Vivre un sentiment d'appartenance .....	22
Lignes directrices des ateliers filles fantastiques : une approche artistique à la programmation pour les jeunes femmes .....	43
Lili est fâchée avec sa copine .....	43
Lili se trouve moche .....	44
L'intimité en images .....	44

<b>M</b>	
Ma santé au quotidien .....	44
Malin comme un singe. Comprendre, prévenir et désamorcer les crises. Guide d'intervention .....	44
Manuel d'estime de soi. 30 exercices pour animer un atelier Estime de soi .....	44
Marionnettes des émotions à 2 visages .....	45
Max ne respecte rien .....	45
Max se trouve nul .....	45
Max trouve que c'est pas juste .....	45
Mes émotions .....	45
Mes paroles, j'y vois.....	45
MicMac : enterre la hache de guerre avec ta tribu.....	46
Mieux travailler ensemble à l'école .....	46
Mieux travailler ensemble dans le secteur de la santé .	46
Mission méditation .....	46
Moi et l'empathie. Questions de perception(s) ? .....	46
Moi et les autres. Les goûters philo .....	47

<b>N</b>	
Non-violence à la carte ! .....	47

## O

Opération .....	47
Orion .....	47
Oser être soi-même.....	47

## P

Papillagou et les enfants de Croque-Lune .....	48
Parachutes.....	48
Parents d'adolescents de 12 à 18 ans .....	48
Parents d'enfants de 0 à 3 ans .....	48
Parents d'enfants de 3 à 11 ans .....	48
Paroles de parents... [collection] .....	48
Parties de vie .....	48
Passeport pour l'autonomie .....	49
Petit cahier d'exercices d'acceptation de son corps.....	49
Petit cahier d'exercices d'acceptation de son corps. Spécial Hommes.....	49
Petit cahier d'exercices de bienveillance envers soi- même .....	49
Petit cahier d'exercices de Communication Non Violente .....	49
Petit cahier d'exercices de gestion des conflits .....	49
Petit cahier d'exercices d'estime de soi .....	49
Petit cahier d'exercices d'intelligence émotionnelle .....	49
Petit cahier d'exercices du lâcher-prise.....	49
Petit cahier d'exercices pour vivre sa colère au positif .	49
Petit Poilu. Le trésor de Coconut.....	50
Photo tchatche .....	50
Photo-expression "Estime de soi" .....	50
Photolangage : les besoins psychosociaux de l'enfant entre 3 et 6 ans .....	51
Pistes de vie, pour encourager l'estime de soi et le respect de l'autre .....	51
Plury One.....	51
Potes et despotes. ....	51
Pouce pousse : un jeu de 7 familles pour comprendre la santé psychique .....	52
Pour favoriser l'estime de soi des tout-petits .....	52
Pour une éducation à la non-violence.....	52
Pristi. De la connaissance de soi à l'identité.....	22
Programme ESPACE.....	52

## Q

Quand les peurs deviennent phobies.....	53
Quand les tout-petits apprennent à s'estimer... ..	53
Questi. Vivre un sentiment de compétence sociale .....	22

## R

Resilio .....	53
Respirez. La méditation pour les parents et les ados de 12 à 19 ans .....	53
Restons cool ! Outil pédagogique pour enfants de 6 à 15 ans.....	53
Retrouvez confiance en vous en 10 étapes.....	54

## S

Sac à dos. Faire face aux défis scolaires avec confiance... Oui mais comment ? .....	54
SacADOS.....	54
Sandwich garni .....	54
Simplement parent. Trucs pour accompagner votre enfant au quotidien .....	54
Skis coopératifs .....	55
Sociab'quizz. Les habiletés sociales en questions .....	55
Social behaviour. Comment se comporter envers les autres.....	55
Solution. Jouer l'intelligence collective ... ..	55
Sortir ensemble et se respecter .....	55
Strong. Soutenir les compétences psychosociales des adolescents pour favoriser les apprentissages au collège .....	56
Sur le chemin de l'école de la non violence .....	56

## T

Team Tower .....	56
Tibili, le petit garçon qui ne voulait pas aller à l'école ..	56
Tina et Toni. Un programme de prévention globale pour les enfants de 4 à 6 ans.....	56
TomTect 420 .....	57
Travail et relations humaines. Pour mieux vivre son rapport au travail.....	57
Tricours .....	57

## U

Une valise pleine d'émotions .....	57
------------------------------------	----

## V

Valériane. L'affirmation de soi .....	22
Valeur(s) ajoutée(s).....	57
Vitality. Pour une vitalité au top ! .....	58
Voyage au cœur des émotions.....	58

## Y

Youpi ! Oups ! Beurk ! .....	58
Youri. De la sécurité à la confiance .....	22

## 2. Recherche par support

Exposition.....	14, 35
Guide.....	12, 14, 15, 17, 19, 20, 23, 26, 30, 31, 38, 40, 43, 44, 46, 47, 52, 53, 54, 56
Jeu.....	13, 14, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 27, 29, 30, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 41, 42, 43, 44, 46, 47, 48, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58
Littérature jeunesse.....	12, 15, 16, 26, 27, 30, 31, 34, 36, 37, 38, 39, 41, 42, 43, 44, 45, 47, 50, 53, 54, 56, 58
Mallette.....	14, 15, 17, 19, 20, 21, 24, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 35, 38, 40, 41, 43, 45, 51, 53, 54, 55, 57, 58
Photo-expression.....	15, 19, 26, 27, 29, 40, 44, 50, 51, 55, 57
Répertoire d'activités.....	19, 21, 22, 24, 26, 28, 32, 33, 34, 35, 37, 38, 42, 44, 45, 49, 52, 53, 54, 56
Vidéo.....	31, 32, 40, 56

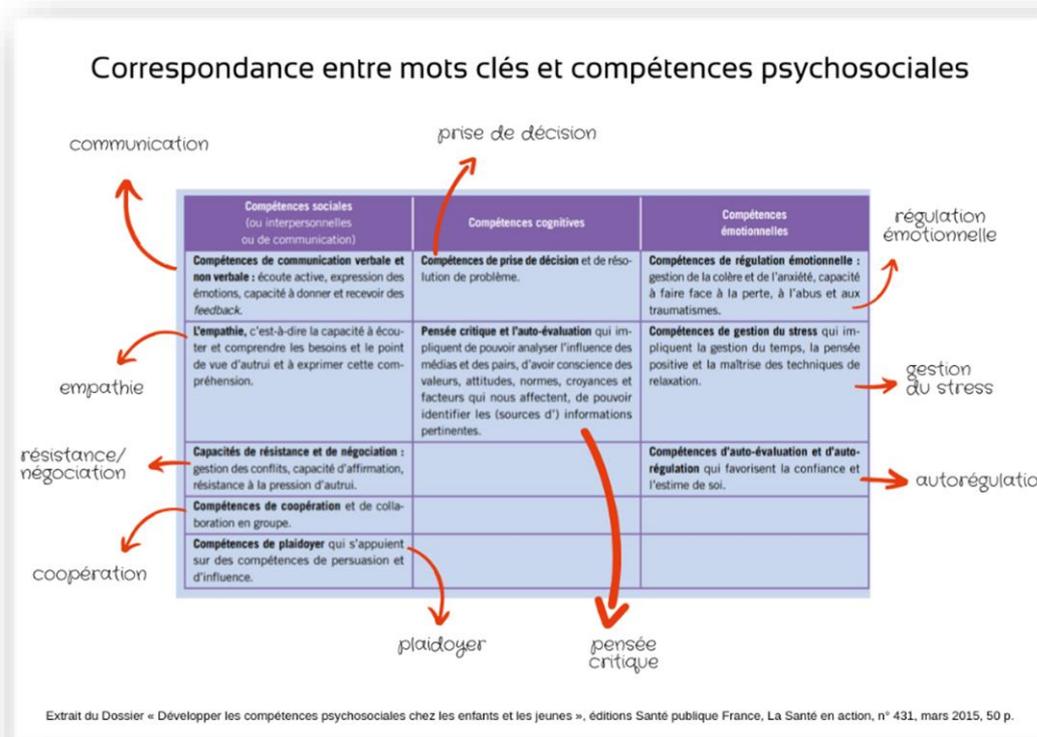
## 3. Recherche par public

Adolescent.....	12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58
Adulte.....	12, 13, 15, 18, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 35, 36, 38, 39, 40, 41, 43, 44, 45, 46, 48, 49, 50, 51, 53, 55, 56, 57, 58
Enfant.....	12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58
Jeune enfant.....	13, 14, 16, 18, 22, 25, 26, 27, 33, 35, 36, 38, 39, 40, 41, 42, 45, 46, 49, 50, 51, 52, 53, 55, 56, 57
Parent.....	21, 25, 26, 27, 31, 32, 44, 48, 51, 52, 53, 54, 55
Patient.....	13, 20, 21, 25, 28, 30, 31, 39, 43, 53, 55
Personne handicapée.....	18, 21, 25, 39, 42, 43, 47, 58
Pré-adolescent.....	12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58
Salarié.....	20, 25, 40, 41, 44, 46, 55, 57
Sénior.....	12, 13, 18, 19, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 29, 30, 32, 35, 36, 39, 42, 43, 49, 53, 55, 56, 57



## 4. Recherche par compétence

Autorégulation .....	12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 47, 48, 49, 51, 52, 53, 54, 56, 57, 58
Communication.....	12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 28, 29, 30, 31, 32, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58
Coopération .....	12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 26, 28, 30, 33, 34, 37, 40, 42, 43, 44, 46, 47, 48, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58
Empathie .....	12, 13, 14, 15, 16, 19, 20, 21, 24, 25, 29, 30, 32, 33, 35, 38, 41, 43, 44, 45, 46, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58
Gestion du stress.....	12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 26, 27, 28, 30, 31, 33, 34, 35, 37, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 49, 53, 58
Pensée critique.....	12, 13, 14, 15, 17, 23, 24, 25, 29, 31, 32, 34, 35, 36, 38, 39, 41, 43, 44, 47, 48, 51, 52, 55, 57, 58
Plaidoyer .....	12, 13, 16, 18, 20, 21, 26, 29, 37, 38, 51, 54, 57
Prise de décision .....	12, 13, 14, 18, 19, 20, 21, 28, 31, 39, 41, 42, 43, 44, 46, 48, 49, 50, 52, 54, 55, 57
Régulation émotionnelle.....	13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 24, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 49, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58
Résistance/négociation.....	12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 41, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 51, 52, 53, 54, 56



## 5. Recherche par antenne

Charente (16) .....	13, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 50, 51, 53, 55, 56, 57, 58
Charente-Maritime (17) .....	12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 21, 24, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 43, 44, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58
Corrèze (19).....	15, 19, 20, 21, 25, 26, 27, 28, 29, 32, 35, 36, 38, 39, 40, 43, 44, 46, 49, 51, 52, 53, 55, 57
Creuse (23).....	13, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 24, 25, 26, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 39, 40, 43, 44, 48, 49, 51, 55, 56, 57
Deux-Sèvres (79).....	12, 13, 14, 17, 19, 20, 21, 24, 25, 28, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 38, 39, 41, 42, 43, 46, 47, 48, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57
Dordogne (24).....	13, 14, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 46, 47, 48, 50, 51, 53, 54, 55, 56, 58
Gironde (33).....	12, 13, 14, 15, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57
Haute-Vienne (87).....	12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 43, 44, 45, 46, 49, 51, 53, 54, 55, 56, 57, 58
Landes (40).....	12, 13, 14, 15, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58
Lot-et-Garonne (47) .....	12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 38, 39, 40, 41, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58
Pyrénées-Atlantiques (64)...	12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 54, 55, 57, 58
Vienne (86).....	13, 14, 15, 18, 19, 21, 23, 25, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 43, 44, 46, 47, 48, 51, 52, 54, 55, 56, 57

## 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 37 19 57

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)

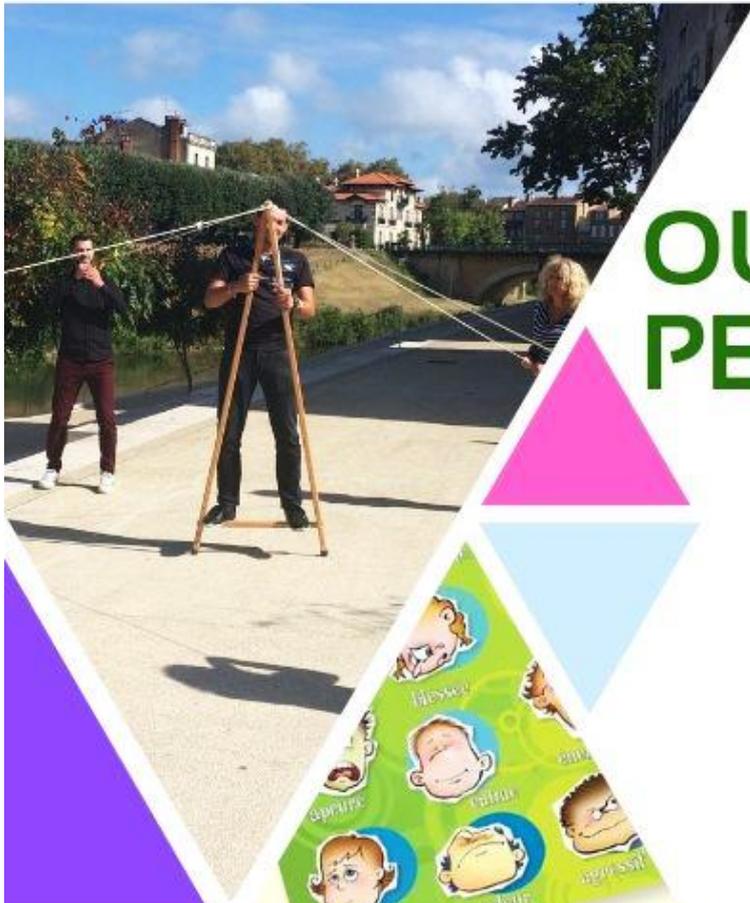
Pau

Tél. 05 59 62 41 01

antenne64@irepsna.org

Suivez-nous sur





# OUTILS PEDAGOGIQUES



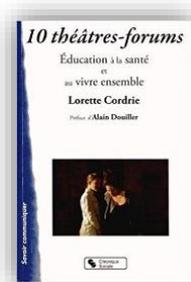
### **10 théâtres-forums. Education à la santé et au vivre ensemble.**

Guide [Chronique sociale, 2013]. A partir de courtes scènes abordant des problèmes de société, cet ouvrage propose à chaque participant de s'approprier les règles du théâtre-forum et d'intervenir activement dans le jeu de scène, de "se mettre à la place de", de réfléchir et de débattre pour apporter des alternatives visant au changement et de les mettre en action.

Public(s) : adolescent, adulte, sénior

Compétence(s) : autorégulation, communication, coopération, empathie, pensée critique, prise de décision, résistance/négociation

Disponibilité(s) : 33, 40, 47, 64, 79, 87 - [Notice BIB-BOP](#)



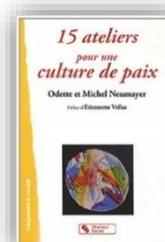
### **15 ateliers pour une culture de paix**

Guide [Chronique sociale, 2010]. Cet ouvrage propose des ateliers et des pratiques pour faire naître l'espoir en chacun et susciter le désir d'entreprendre pour vivre ensemble. Il comprend 4 parties : prendre l'option d'autrui ; transformer les pratiques d'enseignement afin de mettre les valeurs au cœur de la transmission des savoirs ; penser les filiations et l'intergénérationnel ; développer des programmes d'action innovants.

Public(s) : enfant, pré-adolescent, adolescent, adulte, sénior

Compétence(s) : communication, coopération, empathie, pensée critique, résistance/négociation

Disponibilité(s) : 40 - [Notice BIB-BOP](#)



### **30 jours pour trouver ma voie et vivre mes rêves. Mon carnet d'orientation et GPS de vie.**

Littérature jeunesse [Eyrolles, 2015]. Cet ouvrage invite les adolescents à vivre une aventure en 30 jours pour être acteurs de leur vie et trouver ce qui est essentiel pour eux et propose un voyage en cinq étapes : trouver sa place, (re)découvrir ses atouts, poser ses objectifs et rêves de vie, savoir comment passer à l'action et préciser son projet professionnel.

Public(s) : pré-adolescent, adolescent

Compétence(s) : autorégulation, coopération, gestion du stress, pensée critique, plaidoyer, prise de décision, résistance/négociation

Disponibilité(s) : 17 - [Notice BIB-BOP](#)



### **5 pistes d'action pour favoriser une image corporelle positive. Guide à l'intention des éducateurs physiques enseignants du primaire, du secondaire et du collégial**

Guide [Équilibre, 2015]. Ce guide canadien propose 5 pistes d'action pour les éducateurs physiques enseignants, du primaire, du secondaire et du collège, qui souhaitent promouvoir une image corporelle positive chez les jeunes dans le cadre de leurs cours.

Public(s) : enfant, pré-adolescent, adolescent

Compétence(s) : autorégulation, gestion du stress, résistance/négociation

Disponibilité(s) : 40, 47 - [Notice BIB-BOP](#)



## 50 + à vos projets ! Pensez plus tôt à plus tard

Jeu [Fondation Roi Baudouin, 2014]. Ce jeu permet d'aborder les thèmes suivants : le logement, la carrière, la santé, les activités, le budget et la fin de vie. Il stimule la réflexion et le dialogue autour des projets de vie dans le cadre d'échanges familiaux, amicaux ou intergénérationnels.

Public(s) : adulte, sénior

Compétence(s) : autorégulation, communication, pensée critique, prise de décision

Disponibilité(s) : 86 - [Notice BIB-BOP](#)



## 50 activités pour promouvoir la résilience chez les jeunes

Guide [Chenelière Education, 2014]. Cet ouvrage propose de développer auprès des enfants de 3 à 8 ans leur confiance en eux-mêmes, à comprendre leurs émotions, à interagir avec les autres et à contrôler leur comportement.

Public(s) : jeune enfant, enfant

Compétence(s) : autorégulation, communication, coopération, empathie, régulation émotionnelle, résistance/négociation

Disponibilité(s) : 16, 33, 47, 87 - [Notice BIB-BOP](#)



## 7 à toi

Jeu [ANPAA Ille-et-Vilaine, 2005]. Ce jeu propose, aux enfants de 9 à 11 ans, de prendre conscience de leurs ressources et compétences individuelles afin d'opérer des choix favorables à leur santé. A partir de différentes cartes, ils s'expriment sur ce qu'ils aiment et pourquoi, sur des situations vécues par des personnages et sur différents moyens de répondre à ces situations.

Public(s) : enfant, pré-adolescent

Compétence(s) : autorégulation, communication, gestion du stress, plaidoyer, prise de décision, régulation émotionnelle, résistance/négociation

Disponibilité(s) : 24, 33, 40, 47 - [Notice BIB-BOP](#)



## 8ème dimension

Jeu [Valorémis, 2006 + extension]. Ce jeu a été conçu par une équipe de soignants. Il cherche à favoriser les représentations des adolescents et à susciter leur réflexion et leur jugement en les situant dans un système d'échanges et de reconnaissance des pensées de chacun. C'est un support ludique de médiation qui permet de faciliter la verbalisation et la communication.

Public(s) : adolescent

Compétence(s) : communication, pensée critique, plaidoyer, résistance/négociation

Disponibilité(s) : 17, 23, 33, 40, 47, 64, 79, 87 - [Notice BIB-BOP](#)



## Action ou vérité sur l'estime de soi "spécial enfants"

Jeu [Département prévention et santé mentale du CPAS de Charleroi, 2016]. Ce jeu coopératif a pour objectif d'aborder de manière individuelle ou collective les notions sécurité et confiance, connaissance de soi, d'appartenance au groupe et de compétence/réussite. Elles peuvent être consolidées ensuite par les renforcements positifs des enfants entre-deux.

Public(s) : enfant

Compétence(s) : autorégulation, communication, coopération, empathie, régulation émotionnelle

Disponibilité(s) : 40, 64 - [Notice BIB-BOP](#)



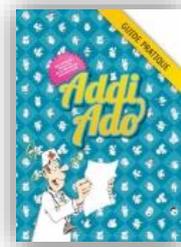
## Addi Ado

Jeu [Académie de Clermont-Ferrand, 2014]. Ce jeu de 69 cartes permet d'engager le dialogue autour des questions des pratiques de consommation et de prévention des conduites addictives en s'appuyant sur le renforcement des compétences psychosociales.

Public(s) : pré-adolescent, adolescent

Compétence(s) : pensée critique, prise de décision, résistance/négociation

Disponibilité(s) : 16, 23, 24, 33, 40, 47, 64, 86, 87 - [Notice BIB-BOP](#)



## Affiche des Zémotifs

Exposition [Midi trente, 2011]. Cette affiche permet d'amener les pré-adolescents à comprendre leurs pensées et leurs réactions, d'enrichir le vocabulaire des émotions, d'ouvrir le dialogue et la réflexion sur les émotions, de soutenir le développement de l'intelligence émotionnelle.

Public(s) : pré-adolescent

Compétence(s) : communication, régulation émotionnelle

Disponibilité(s) : 17, 33 - [Notice BIB-BOP](#)



## Affiches psychoéducatives

Exposition [Midi trente, 2014]. Ce lot de 8 affiches psychoéducatives s'utilise auprès des enfants de la grande section de maternelle au CM2. Elles permettent d'aborder avec eux l'éducation à la non-violence, d'évoquer les solutions aux conflits, les stratégies d'apprentissages, l'amitié, les émotions, le retour au calme, le respect et l'estime de soi.

Public(s) : jeune enfant, enfant, pré-adolescent

Compétence(s) : autorégulation, communication, coopération, empathie, gestion du stress, régulation émotionnelle, résistance/négociation

Disponibilité(s) : 40, 47 - [Notice BIB-BOP](#)



## Aménager les espaces pour mieux apprendre. A l'école de la bienveillance

Guide [Retz, 2016]. Ce guide offre une méthodologie pour une école bienveillante aménageant les espaces de la classe. Il donne des pistes pour analyser les ressources et les contraintes et en faire des atouts. Il propose une série d'outils pratiques et un cédérom.

Public(s) : jeune enfant, enfant

Compétence(s) : communication, coopération, empathie

Disponibilité(s) : 16 - [Notice BIB-BOP](#)



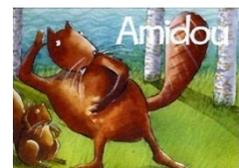
## Amidou et l'estime de soi

Mallette [SFA-ISPA, 2002]. Les objectifs de l'outil sont de renforcer les sentiments nécessaires au développement de l'estime de soi (sécurité, identité, appartenance, compétences scolaires et sociales), d'établir des règles justes et comprises, de reconnaître les situations de réussites et d'échecs et dans ce cas chercher avec lui les compétences qu'il peut mettre en œuvre pour dépasser la situation.

Public(s) : jeune enfant, enfant

Compétence(s) : autorégulation, communication, empathie, régulation émotionnelle

Disponibilité(s) : 24, 33, 40, 47, 79 - [Notice BIB-BOP](#)



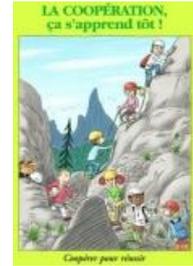
## Apprendre à gérer les relations et les conflits

Mallette [Non-violence actualité, 2010]. L'ensemble des outils permet d'aborder l'estime de soi, l'égalité filles-garçons, la communication, la responsabilité face aux écrans, l'écoute active, les règles pour bien vivre ensemble, la coopération et la gestion non-violente des conflits.

Public(s) : enfant, pré-adolescent, adolescent

Compétence(s) : autorégulation, communication, coopération, empathie, régulation émotionnelle, résistance/négociation

Disponibilité(s) : 23 - [Notice BIB-BOP](#)



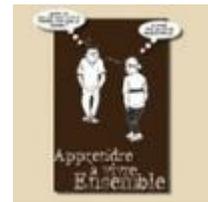
## Apprendre à vivre ensemble

Mallette [Laisse ton empreinte, 2009]. Cet outil se compose d'un manuel pédagogique, d'un livret d'histoires et de chansons, et d'un CD audio. Il a pour objectifs d'amener le public à analyser les étapes d'un conflit, de l'ouvrir à la connaissance de soi en mettant des mots sur ses ressentis, en instaurant des seuils de vigilance pour se mettre à distance du conflit.

Public(s) : enfant, pré-adolescent, adolescent, adulte

Compétence(s) : communication, coopération, empathie, gestion du stress, régulation émotionnelle, résistance/négociation

Disponibilité(s) : 16, 19, 33, 86, 87 - [Notice BIB-BOP](#)



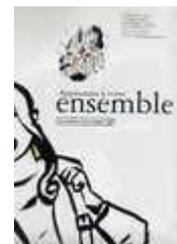
## Apprenons à vivre ensemble : CM, 6ème, 5ème

Guide [La Cigale, 2000]. Ce programme propose un ensemble d'activités avec pour objectif d'améliorer la qualité des relations dans la classe. La démarche consiste à aider les élèves à analyser leurs comportements, faire reconnaître chacun en tant qu'individu ayant le droit de s'exprimer et d'être respecté par les autres, les amener à construire dans leur imaginaire des représentations motivantes et positives de la vie sociale.

Public(s) : enfant, pré-adolescent, adolescent

Compétence(s) : autorégulation, communication, coopération, empathie, gestion du stress, régulation émotionnelle, résistance/négociation

Disponibilité(s) : 47 - [Notice BIB-BOP](#)



## Art-langage : bien-être, mal-être

Photo-expression [CRES Languedoc-Roussillon, 2008]. Cet outil permet aux participants d'exprimer leurs émotions face à des œuvres d'art. L'œuvre constitue alors le support d'expression de leurs émotions, qu'il s'agisse de bien-être ou de mal-être.

Public(s) : enfant, pré-adolescent, adolescent, adulte

Compétence(s) : communication, régulation émotionnelle

Disponibilité(s) : 16, 17, 19, 23, 33, 47, 64, 87 - [Notice BIB-BOP](#)



## Attention : estime de soi en construction

Littérature jeunesse [Midi trente, 2013]. Quatre personnages doivent faire face à certains défis liés à l'estime de soi. Le lecteur est amené à répondre à des questionnaires, remplir des grilles d'observation et même établir des contrats, dans le but de se sentir bien dans sa peau, de développer une meilleure estime de lui-même et ainsi à être mieux outillé pour faire face aux défis de la vie.

Public(s) : pré-adolescent

Compétence(s) : autorégulation, communication, gestion du stress, pensée critique, régulation émotionnelle

Disponibilité(s) : 19, 47, 87 - [Notice BIB-BOP](#)



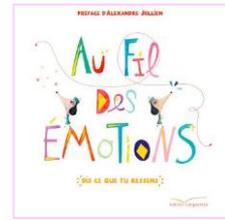
## Au fil des émotions. Dis ce que tu ressens

Littérature jeunesse [Gautier Languereau, 2016]. Cet ouvrage propose de définir 42 émotions afin d'apprendre à les identifier et permettre ainsi à l'enfant de les apprivoiser. Chaque double page est consacrée à une émotion et est illustrée par un artiste différent.

Public(s) : jeune enfant, enfant

Compétence(s) : autorégulation, régulation émotionnelle

Disponibilité(s) : 87 - [Notice BIB-BOP](#)



## Au pays de Magiri [collection]

Littérature jeunesse [Septembre, 2011]. Les 9 albums de cette collection pour les enfants de 2 à 5 ans, permettent d'encourager l'expression des émotions et de favoriser une bonne estime d'eux-mêmes. Ces livres sont interactifs, l'enfant a deux options pour choisir la fin de son histoire.

Public(s) : jeune enfant

Compétence(s) : autorégulation, communication, coopération, empathie, gestion du stress, plaidoyer, régulation émotionnelle, résistance/négociation



## Attends ton tour, Tambourine !

Cet album permet de découvrir des moyens pour attendre son tour : parler, encourager l'autre, chanter...

Disponibilité(s) : 47 - [Notice BIB-BOP](#)



## Banjo doit choisir ses amis

Cet album permet de découvrir des moyens pour reconnaître les véritables comportements amicaux.

Disponibilité(s) : 47 - [Notice BIB-BOP](#)



## Banjo et Tambourine ont peur

Cet album permet de découvrir des moyens pour apprivoiser ses peurs : le dire, demander de l'aide.

Disponibilité(s) : 47 - [Notice BIB-BOP](#)



## Banjo, m'écoutes-tu ?

Cet album aborde avec les enfants les moyens pour développer son écoute : parler chacun son tour, regarder l'autre et tendre l'oreille.

Disponibilité(s) : 47 - [Notice BIB-BOP](#)



## Calme-toi, Banjo !

Cet album aborde avec les enfants les moyens pour se calmer : parler moins fort, respirer, arrêter de bouger.

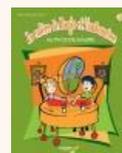
Disponibilité(s) : 47 - [Notice BIB-BOP](#)



## La colère de Banjo et Tambourine

Cet album s'adresse plus spécialement aux enfants de 2 et 3 ans et aborde avec eux les moyens pour gérer sa colère.

Disponibilité(s) : 47 - [Notice BIB-BOP](#)



## Le chagrin de Banjo

Cet album aborde les moyens d'exprimer sa tristesse, demander de l'aide et comment s'approprier un objet de réconfort.

Disponibilité(s) : 47 - [Notice BIB-BOP](#)



### Tambourine s'affirme

Cet album s'adresse plus spécialement aux enfants de 4 et 5 ans et permet de découvrir avec eux des moyens pour s'affirmer : connaître ses goûts, être accompagné, s'exprimer.

Disponibilité(s) : 47 - [Notice BIB-BOP](#)



### Tambourine se fait dire non

Cet album permet de découvrir des moyens pour tolérer une frustration : parler, respirer, passer à une autre activité.

Disponibilité(s) : 47 - [Notice BIB-BOP](#)



### Au-delà des apparences. Etre bien dans sa peau, être bien avec les autres

Mallette [Dove Fonds d'estime de soi, 2017]. Cette mallette permet de mettre en place un atelier auprès des élèves de 5ème et 4ème. L'atelier aborde notamment l'influence des médias, la pression des pairs, la promotion de l'image corporelle et l'estime de soi.

Public(s) : pré-adolescent, adolescent

Compétence(s) : autorégulation, pensée critique, résistance/négociation

Disponibilité(s) : 23, 40, 47, 64, 79, 87 - [Notice BIB-BOP](#)



### Au-delà des apparences. Les clés de l'estime de soi

Mallette [Precom, 2008]. Cet outil a pour objectif de développer une meilleure estime de soi, d'apprendre à gérer son apparence physique, d'informer et de prévenir les troubles du comportement alimentaire.

Public(s) : adolescent

Compétence(s) : autorégulation, pensée critique, résistance/négociation

Disponibilité(s) : 16, 17, 24, 33, 40, 64, 79 - [Notice BIB-BOP](#)



### Aventure dans mon univers. Estime et affirmation de soi chez les 9 à 12 ans

Guide [Editions de l'hôpital Sainte Justine, 2005]. Le programme contient 12 ateliers thématiques au cours desquels l'intervenant anime des activités liées à l'estime et à l'affirmation de soi. L'approche est basée sur le développement général de l'enfant abordé dans toutes les dimensions de son être : physique, affective, intellectuelle, sociale et morale.

Public(s) : enfant, pré-adolescent

Compétence(s) : autorégulation, communication, gestion du stress, régulation émotionnelle, résistance/négociation

Disponibilité(s) : 17, 33, 47 - [Notice BIB-BOP](#)



### AYA

Jeu [Act in games, 2015]. Ce jeu de coopération, sur la thématique de la nature, consiste à créer collectivement des cascades de dominos. Les participants sont des reporters photographes, ils doivent rapporter des photos de paysages constituées des différentes tuiles mises à leur disposition. Ce jeu permet de développer l'expression, l'écoute, la communication, la capacité à prendre sa place dans le groupe, à coopérer et valorise l'estime de soi et la confiance en l'autre.

Public(s) : enfant, pré-adolescent

Compétence(s) : autorégulation, communication, coopération, régulation émotionnelle

Disponibilité(s) : 16 - [Notice BIB-BOP](#)



## Balles expression

Jeu [Hoptoys, 2015]. Ces 6 balles gonflables reproduisent des expressions faciales permettant d'explorer des sentiments et des émotions : étonnement, mécontentement, tristesse, bonheur, colère ou peur.

Public(s) : jeune enfant, enfant

Compétence(s) : communication, régulation émotionnelle

Disponibilité(s) : 24 - [Notice BIB-BOP](#)



## Bâton des Inuits (esquimaux)

Jeu [Envies en jeux, s.d.] Les 2 joueurs s'attachent à un bâton commun, chacun étant à une extrémité différente. Au milieu du bâton pend une corde à laquelle est accrochée une perle. Sans se servir de leurs mains, les joueurs doivent tenter d'enrouler complètement la corde autour du bâton. Un jeu où les joueurs doivent s'accorder sur un rythme. Cet outil permet de travailler la coopération et la communication.

Public(s) : enfant, pré-adolescent, adolescent, adulte, sénior

Compétence(s) : communication, coopération

Disponibilité(s) : 24, 40 - [Notice BIB-BOP](#)



## Battle des émotions

Jeu [CRIPS Ile-de-France, 2012] Ce jeu d'expression propose aux participants de mimer des émotions primaires ou secondaires. Son objectif est de mieux identifier et gérer ses propres émotions et celles des autres.

Public(s) : pré-adolescent, adolescent, adulte, personne handicapée

Compétence(s) : communication, régulation émotionnelle

Disponibilité(s) : 24, 33, 40, 47, 64 - [Notice BIB-BOP](#)



## Belfédar

Jeu [Non-violence actualité, 2011]. Ce jeu coopératif permet de favoriser la communication entre les participants et de développer des habiletés sociales afin de prévenir la violence et de gérer les conflits. A travers 250 défis, les participants sont amenés à mieux se connaître et mieux connaître les autres, développer l'estime de soi, favoriser l'expression et la gestion des émotions.

Public(s) : pré-adolescent, adolescent

Compétence(s) : autorégulation, communication, coopération, gestion du stress, plaidoyer, prise de décision, régulation émotionnelle, résistance/négociation

Disponibilité(s) : 16, 17, 33, 40, 47, 64, 86, 87 - [Notice BIB-BOP](#)



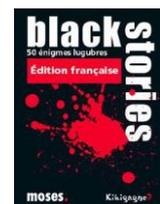
## Black Stories

Jeu [Kikigagne, 2008]. Les Black Stories sont des énigmes sinistres qui pousseront les joueurs à réfléchir différemment pour les résoudre. L'objectif est de reconstituer chaque situation en posant des questions simples au maître de l'énigme, en étudiant les réponses minutieusement et en laissant son imagination nous guider. Un jeu où la coopération des joueurs pourra permettre de trouver la solution.

Public(s) : adolescent, adulte

Compétence(s) : communication, coopération

Disponibilité(s) : 40, 64 - [Notice BIB-BOP](#)



**Boîte à outils pour une éducation positive. Développer les compétences du bien-être et du vivre-ensemble à partir du cycle 3** Mallette [Scholavie, 2017]. Cet outil propose 72 activités permettant de développer les compétences du bien-être et du vivre-ensemble.

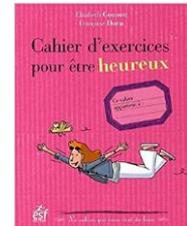
Public(s) : enfant, pré-adolescent, adolescent  
 Compétence(s) : communication, coopération, empathie, gestion du stress, prise de décision, régulation émotionnelle  
 Disponibilité(s) : 16, 47, 87 - [Notice BIB-BOP](#)



### Cahier d'exercices pour être heureux

Guide [ESF, 2009]. Ce cahier contient des jeux et des idées pour être heureux. Il incite, par une succession d'activités et d'exercices pratiques à se libérer des tensions et des frustrations quotidiennes.

Public(s) : adolescent, adulte, sénior  
 Compétence(s) : autorégulation, gestion du stress, régulation émotionnelle  
 Disponibilité(s) : 17 - [Notice BIB-BOP](#)



### Calendrier des humeurs

Photo-expression [Pro Juventute, 2003]. Ce calendrier est destiné à mettre des mots sur ses émotions et ses sentiments. L'objectif est de développer la compréhension de ses propres sentiments et à exprimer les besoins que l'on éprouve en rapport avec ces sentiments.

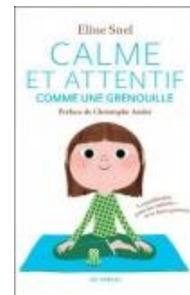
Public(s) : enfant, pré-adolescent, adolescent, adulte  
 Compétence(s) : communication, régulation émotionnelle  
 Disponibilité(s) : 16 - [Notice BIB-BOP](#)



### Calme et attentif comme une grenouille

Répertoire d'activités [Les arènes, 2012]. Cet ouvrage propose des exercices simples de méditation de pleine conscience pour les enfants de 5 à 12 ans et leurs parents. Il favorise le développement des compétences dans la gestion de situations d'énervement et de stress, et l'apprentissage de la gestion des émotions.

Public(s) : enfant, pré-adolescent  
 Compétence(s) : autorégulation, gestion du stress, régulation émotionnelle  
 Disponibilité(s) : 19, 23, 79, 86 - [Notice BIB-BOP](#)



### Cartes d'actions positives

Jeu [Positran, 2017]. Cet outil vise le renforcement des compétences en bien-être et le développement du potentiel psychologique à l'aide d'interventions de psychologie positive. Chacune des 64 cartes fournit des suggestions sur la façon de développer des habitudes positives.

Public(s) : adolescent, adulte, sénior, patient, salarié  
 Compétence(s) : autorégulation, gestion du stress  
 Disponibilité(s) : 16, 64, 86 - [Notice BIB-BOP](#)



### Cartes de sentiments et de besoins. La communication bienveillante

Jeu [ACNV-BF, 2013]. A l'aide des cartes de sentiments, il s'agit de faire le lien entre une carte de besoin, ou un sentiment secondaire afin d'aider à la mise en mots des ressentis et à la réflexion. Ce support peut être utilisé en collectif ou en individuel.

Public(s) : enfant, pré-adolescent, adolescent  
 Compétence(s) : communication, régulation émotionnelle  
 Disponibilité(s) : 24, 47, 64



## Cartes des forces

Jeu [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.

Public(s) : adolescent, adulte, sénior, patient, salarié

Compétence(s) : autorégulation, communication, empathie, gestion du stress, plaidoyer

Disponibilité(s) : 16, 17, 19, 23, 33, 40, 47, 64, 87 - [Notice BIB-BOP](#)



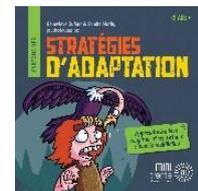
## Cartons des stratégies d'adaptation. Apprendre à mieux réagir au stress et aux situations difficiles

Jeu [Midi trente, 2016]. Cet outil propose des images et des explications simples permettant de comprendre le concept d'adaptation, de repérer les sources de stress potentiel, de reconnaître et d'évaluer les stratégies employées et de développer la capacité de choisir celles les mieux adaptées pour réussir face aux changements de la vie.

Public(s) : adolescent

Compétence(s) : autorégulation, gestion du stress

Disponibilité(s) : 40, 64, 79 - [Notice BIB-BOP](#)



## Cartons des Zémotifs

Mallette [Midi trente, 2016]. Cet outil a été conçu pour encourager les jeunes à reconnaître leurs émotions et à enrichir leur vocabulaire pour les exprimer de manière plus juste. Une affiche humoristique permet d'ouvrir le dialogue et la réflexion sur les émotions, et de soutenir le développement de l'intelligence émotionnelle.

Public(s) : pré-adolescent, adolescent

Compétence(s) : communication, régulation émotionnelle

Disponibilité(s) : 24, 64 - [Notice BIB-BOP](#)



## Cartons du retour au calme

Jeu [Midi trente, 2013]. Cet outil rassemble 27 cartons proposant des suggestions d'activités visant à outiller et à responsabiliser les enfants de 6 à 12 ans afin qu'ils puissent mieux gérer leurs émotions difficiles. Les cartons ont été conçus pour être lus et utilisés par eux.

Public(s) : enfant, pré-adolescent

Compétence(s) : autorégulation, gestion du stress

Disponibilité(s) : 16, 17, 24, 40, 47 - [Notice BIB-BOP](#)



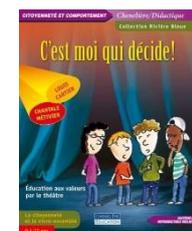
## C'est moi qui décide ! Éducation aux valeurs par le théâtre

Guide [Chenelière Education, 2010]. Cet outil d'animation à destination des enseignants se compose d'une pièce de théâtre, abordant l'éducation aux valeurs (citoyenneté, respect, coopération, effort, estime de soi...) et d'activités à mener avec les élèves. La partie exploitation pédagogique aide les enseignants à la mise en place de la pièce et des activités.

Public(s) : pré-adolescent

Compétence(s) : communication, coopération, plaidoyer, prise de décision, résistance/négociation

Disponibilité(s) : 24, 40 - [Notice BIB-BOP](#)



## Chemins de parents. Des parents échangent et imaginent ensemble

Jeu [Valorémis, 2011]. Cet outil de médiation aide les parents à parler de leur conception de l'éducation, du rapport aux enfants/adolescents, de la vie de famille, des réponses éducatives. Conçu comme un outil ludique d'explicitation (représentations, préjugés, expériences, faits) sur le thème de la parentalité, il peut être utilisé comme support à des débats.

Public(s) : adulte

Compétence(s) : communication, empathie, plaidoyer, prise de décision, résistance/négociation

Disponibilité(s) : 16, 19, 23, 24, 33, 40, 47, 64, 79, 86, 87 - [Notice BIB-BOP](#)



## Colère Blob cartes

Jeu [Speechmark publishing, 2017]. Ce jeu de cartes représente une série de silhouettes pour aborder le sentiment de la colère. Elles illustrent différents éléments de ce ressenti à travers l'expression du langage corporel et facial. Ces cartes permettent de libérer la parole et la réflexion autour de la colère, ainsi que de comprendre le lien entre les situations et les émotions.

Public(s) : enfant, pré-adolescent, adolescent, adulte, sénior, personne handicapée

Compétence(s) : autorégulation, régulation émotionnelle

Disponibilité(s) : 64 - [Notice BIB-BOP](#)



## COMETE. Compétences psychosociales en éducation du patient

Mallette [CRES Provence-Alpes-Côte d'Azur, 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.

Public(s) : adolescent, adulte, patient

Compétence(s) : autorégulation, communication, gestion du stress, prise de décision, régulation émotionnelle

Disponibilité(s) : 16, 17, 19, 23, 24, 33, 40, 47, 64, 86, 87 - [Notice BIB-BOP](#)



## Comment développer l'estime de soi de nos enfants : guide pratique à l'intention des parents d'enfants de 6 à 12 ans

Guide [Editions de l'hôpital Sainte Justine, 1998]. Cet ouvrage propose aux parents une démarche simple et concrète pour aider au développement de l'estime de soi de leurs enfants. Il contient des réflexions, des suggestions d'attitudes et de comportements ainsi que de nombreux exercices et questionnaires d'évaluation.

Public(s) : enfant, pré-adolescent, parent

Compétence(s) : autorégulation, coopération, résistance/négociation

Disponibilité(s) : 23, 87 - [Notice BIB-BOP](#)



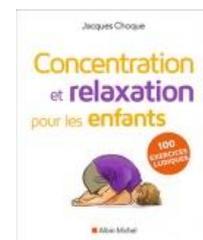
## Concentration et relaxation pour les enfants

Répertoire d'activités [Albin Michel, 2016]. Ce livre propose une approche pratique et ludique pour apaiser les enfants, les détendre et favoriser leur attention. Il présente 100 exercices simples et efficaces, faisables en individuel comme en collectif, pour apprendre à retrouver concentration et calme tout en gagnant en énergie et en autonomie.

Public(s) : enfant, pré-adolescent, parent

Compétence(s) : gestion du stress

Disponibilité(s) : 79 - [Notice BIB-BOP](#)



## Construire l'estime de soi au primaire [collection]

Répertoire d'activités [Editions de l'hôpital Sainte Justine, 2003]. Ces répertoires de la collection Estime de soi sont destinés aux parents et aux enseignants. Chaque support comporte un condensé d'informations, des activités, des exercices ainsi que des suggestions d'attitudes et de comportements.

Public(s) : jeune enfant, enfant, parent

Compétence(s) : autorégulation, communication, coopération, résistance/négociation

### Youri. De la sécurité à la confiance. 1er cycle Vol. 1

Ce volume s'attache à proposer des activités qui favorisent le sentiment de confiance en soi. Avec Youri, l'enfant entre dans un processus qui l'amène progressivement à se sentir confiant.

Disponibilité(s) : 33, 40, 47 - [Notice BIB-BOP](#)

### Pristi. De la connaissance de soi à l'identité. 1er cycle Vol. 2

Ce volume s'attache à proposer des activités qui favorisent la connaissance de soi. A partir du récit de Pristi, l'enfant découvre l'importance de se connaître avec ses forces et ses limites.

Disponibilité(s) : 33, 40, 47 - [Notice BIB-BOP](#)

### Lico. Vivre un sentiment d'appartenance. 2ème cycle Vol. 1

Ce volume s'attache à proposer des activités qui favorisent le développement d'un sentiment d'appartenance. A partir du récit de Lico, l'enfant découvre les conditions qui améliorent son intégration dans un groupe.

Disponibilité(s) : 24, 33, 40, 47 - [Notice BIB-BOP](#)

### Dégourdie et compagnie. Vivre un sentiment de compétence scolaire. 2ème cycle Vol. 2

Ce volume a pour objectif de faire prendre conscience à l'enfant de l'importance de reconnaître ses intérêts, ses forces et ses limites comme apprenant.

Disponibilité(s) : 24, 33, 40, 47 - [Notice BIB-BOP](#)

### Questi. Vivre un sentiment de compétence sociale. 3ème cycle Vol. 1

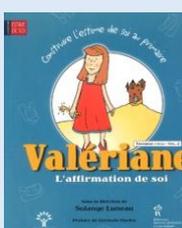
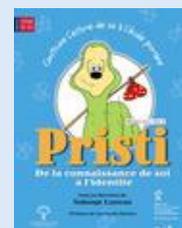
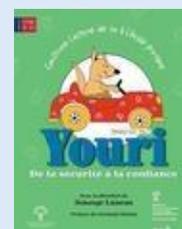
Ce volume a pour objectifs d'amener l'enfant à prendre conscience de l'importance de reconnaître sa valeur comme membre du groupe, de mettre ses habiletés au service de la collectivité et de savoir gérer les difficultés qui nuisent au bon fonctionnement du groupe.

Disponibilité(s) : 24, 33, 40, 47 - [Notice BIB-BOP](#)

### Valériane. L'affirmation de soi. 3ème cycle Vol. 2

Ce volume prend en compte les 4 composantes de l'estime de soi : la connaissance de soi, le sentiment de confiance, d'appartenance, de compétence (scolaire et sociale). Avec Valériane, l'enfant prend conscience du pouvoir de la parole sur son bien-être intérieur. Il apprend à modifier son langage intérieur pour augmenter l'estime et l'affirmation de soi.

Disponibilité(s) : 24, 33, 40, 47 - [Notice BIB-BOP](#)



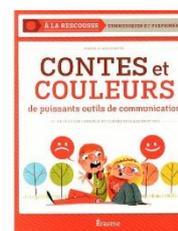
## Contes et couleurs de puissants outils de communication. 20 contes pour exprimer et comprendre les émotions

Guide [Erasmus, 2013]. L'autonomie, la confiance en soi, la peur sont quelques-uns des thèmes qui sont exploités dans l'ouvrage. Les contes illustrés permettent à l'enfant de faire le lien avec sa propre vie. Des activités sont proposées pour aller plus loin dans la réflexion, qu'elle soit philosophique, émotionnelle ou culturelle.

Public(s) : enfant

Compétence(s) : autorégulation, communication, régulation émotionnelle

Disponibilité(s) : 24, 33, 47, 79 - [Notice BIB-BOP](#)



## Crayon coopératif

Jeu [Kooperationsprodukt, 2007]. Ce jeu a pour objectif de créer une cohésion de groupe en travaillant la coopération. Il peut être utilisé avec tous les publics lors d'animations ou de formations. En groupe, les joueurs devront suivre un labyrinthe, recopier un dessin. L'activité coopérative requiert beaucoup d'écoute et donne à chaque personne du groupe une place.

Public(s) : enfant, pré-adolescent, adolescent, adulte, sénior

Compétence(s) : communication, coopération

Disponibilité(s) : 16, 24, 40, 47, 64, 86 - [Notice BIB-BOP](#)



## Crazy loops – Bracelets coopératifs

Jeu [INC, s.d.] Chaque joueur enfle une paire de bracelet en bois qui le relie à l'autre joueur avec les cordes. Le but est simplement de se libérer sans retirer les bracelets (ou couper la corde!). Cet outil permet de travailler la coopération et la communication.

Public(s) : enfant, pré-adolescent, adolescent, adulte, sénior

Compétence(s) : communication, coopération

Disponibilité(s) : 40 - [Notice BIB-BOP](#)



## Cube coopératif

Jeu [INC, s.d.] Cet outil permet de travailler la coopération, l'écoute et la communication. Le grand cube est positionné en équilibre sur un petit support circulaire. Les joueurs doivent le traverser, sans le faire tomber, et en empruntant un itinéraire propre à chacun entrant dans le cube par une face et en sortant par une autre. 30 traversées différentes sont possibles.

Public(s) : enfant, pré-adolescent, adolescent, adulte, sénior

Compétence(s) : communication, coopération

Disponibilité(s) : 40 - [Notice BIB-BOP](#)



## D'après moi

Jeu [ANPAA Centre, 2011]. Cet outil de prévention des conduites addictives, centré sur le développement des compétences psychosociales vise à aider l'adolescent à faire des choix et à gérer les sollicitations. Il aide à se positionner en fonction des différents contextes, à réfléchir sur les facteurs d'influence, sur les notions de plaisir et de risque.

Public(s) : pré-adolescent, adolescent

Compétence(s) : communication, pensée critique, résistance/négociation

Disponibilité(s) : 87 - [Notice BIB-BOP](#)



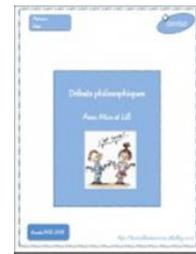
## Débats philosophiques avec Max et Lili

Mallette [Le cartable de Séverine, 2014]. Cette mallette a pour objectifs de mener des débats philosophiques auprès d'un public d'enfants âgés de 7 à 9 ans. Elle contient 37 fiches réalisées à partir des albums "Max et Lili". Les thèmes abordés sont : l'école, le respect, la confiance en soi, la famille, la maladie et la mort, l'amitié et l'amour.

Public(s) : enfant

Compétence(s) : communication, pensée critique, plaidoyer, résistance/négociation

Disponibilité(s) : 86 - [Notice BIB-BOP](#)



## Des habits et nous. Le vêtement, vecteur de signes

Mallette [Cultures et santé, 2012]. Cet outil participatif vise à susciter l'échange entre les participants, la réflexion et la co-construction de savoirs autour de la communication vestimentaire et de la relativité des messages.

Public(s) : pré-adolescent, adolescent, adulte, sénior

Compétence(s) : pensée critique, empathie, résistance/négociation

Disponibilité(s) : 24, 33 - [Notice BIB-BOP](#)



## Des mots à dessin. Parcours civique

Répertoire d'activités [Scérén-CRDP Haute-Normandie, Fondation de France, 2009]. Cet outil pédagogique a plusieurs objectifs : apprendre à vivre ensemble et à gérer les conflits, partager des intentions, exprimer sa pensée et ses émotions, nommer ses comportements. Il permet de travailler à la fois les compétences civiques et les compétences scolaires.

Public(s) : enfant

Compétence(s) : autorégulation, communication, régulation émotionnelle, résistance/négociation

Disponibilité(s) : 40 - [Notice BIB-BOP](#)



## Des récits et des vies

Jeu [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. L'outil s'adresse à un large public, notamment les personnes âgées, les personnes handicapées, les aidants et les familles.

Public(s) : adolescent, adulte, sénior, personne handicapée

Compétence(s) : communication, pensée critique

Disponibilité(s) : 16, 17, 23, 24, 33, 40, 47, 79 - [Notice BIB-BOP](#)



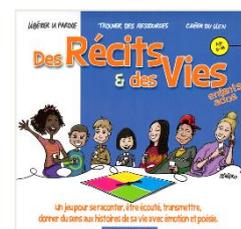
## Des récits et des vies. Enfants – Ados

Jeu [Le comptoir aux histoires, 2018]. Ce jeu a pour objectifs de libérer la parole, de créer du lien et de trouver des ressources en permettant aux participants de se raconter, d'être écouté et de donner du sens aux histoires de leur vie. Il peut être utilisé en groupe ou dans le cadre d'un entretien individuel.

Public(s) : enfant, pré-adolescent, adolescent

Compétence(s) : communication, pensée critique

Disponibilité(s) : 17, 24, 33, 40, 47, 87 - [Notice BIB-BOP](#)



### **Dis-nous Major. Exerce tes aptitudes sociales en jouant**

Jeu [Pirouette Editions, 2015]. Ce jeu invite les joueurs de 8 à 15 ans à exercer un certain nombre d'aptitudes sociales de manière ludique sur la base de défis quotidiens. Il a pour objectif de favoriser le développement personnel, la connaissance de soi et de ses émotions, la communication positive, le respect des autres, la coopération, la citoyenneté, la faculté d'adaptation.

Public(s) : enfant, pré-adolescent, adolescent

Compétence(s) : autorégulation, communication, coopération, empathie, pensée critique, résistance/négociation

Disponibilité(s) : 23, 24, 33, 40, 47, 64, 79 - [Notice BIB-BOP](#)



### **Dis-nous ! Junior. Un jeu pour développer les compétences langagières et sociales**

Jeu [Pirouette Editions, 2012]. Ce jeu s'adresse aux enfants à partir de 4 ans. Il a pour but de développer et d'exercer les premières compétences interpersonnelles et sociales. Il permet de travailler la prise de parole en groupe, l'écoute et l'expression des émotions. Les compétences sont réparties en 4 rubriques : parler de soi, faire comme si (mimer), s'exprimer à partir d'une image, exécuter une consigne verbale.

Public(s) : jeune enfant, enfant

Compétence(s) : communication

Disponibilité(s) : 47, 64 - [Notice BIB-BOP](#)



### **Dixiludo. Jeu de conversation**

Jeu [M. Dellestable, B Schmitt, 2007]. Ce jeu a pour objectif de favoriser les bases de la conversation : comprendre et poser une question, formuler une réponse sur des sujets publics, exprimer son opinion, parler de soi lors d'échanges verbaux au sein d'un groupe.

Public(s) : adolescent, adulte, sénior, personne handicapée, patient, salarié, professionnel

Compétence(s) : autorégulation, communication

Disponibilité(s) : 16, 17, 24, 33, 40, 47, 64, 86 - [Notice BIB-BOP](#)



### **Dixit**

Jeu [Libellud, 2010]. Ce jeu permet aux joueurs de mettre en œuvre leurs fonctions cognitives, imaginatives et symboliques et de développer des méthodes de construction de la pensée, en tenant compte de l'interrelation et l'intersubjectivité, c'est-à-dire en considérant "l'autre".

Public(s) : pré-adolescent, adolescent, adulte

Compétence(s) : communication, empathie

Disponibilité(s) : 19, 23, 33, 40, 47, 87 - [Notice BIB-BOP](#)



### **DouzQuinz.be**

Jeu [Fédération des centres d'information et de documentation pour jeunes Asbl, 2011]. Ce jeu a pour objectif de permettre aux jeunes d'accéder aux informations sur les sujets les concernant la sexualité, l'école, les sorties ; de les aider à mieux comprendre la société dans laquelle ils vivent ; et enfin de les amener à utiliser ces informations dans une perspective d'émancipation, d'autonomie et de réflexion critique.

Public(s) : pré-adolescent, adolescent

Compétence(s) : pensée critique

Disponibilité(s) : 86 - [Notice BIB-BOP](#)



## **Dynamix, jeux interactifs destinés aux enfants de 3 à 12 ans.**

Répertoire d'activités [Clefs pour la jeunesse asbl, 2008]. Ces 5 ouvrages offrent un large éventail d'activités ludiques qui permettent de développer les compétences sociales des enfants, de manière interactive, tout en se basant sur leur vécu.

Public(s) : enfant

Compétence(s) : communication, coopération, plaidoyer, résistance/négociation

Disponibilité(s) : 87

**Volume 1 : le groupe s'accueille** [Notice BIB-BOP](#)

**Volume 2 : former des groupes de travail** [Notice BIB-BOP](#)

**Volume 3 : se sentir bien dans le groupe** [Notice BIB-BOP](#)

**Volume 4 : le groupe s'amuse** [Notice BIB-BOP](#)

**Volume 5 : le groupe se sépare** [Notice BIB-BOP](#)



## **Eduquer les enfants avec la psychologie positive. Pour les parents, enseignants et éducateurs**

Guide [Jouvence, 2015]. Cet ouvrage permet aux parents, aux enseignants et/ou aux éducateurs d'appréhender au quotidien la psychologie positive avec les enfants à travers des fiches d'activités simples et pratiques. De nombreux exemples sont développés pour aborder la confiance, la créativité, les émotions, l'optimisme.

Public(s) : enfant, adulte, parent

Compétence(s) : autorégulation, communication, régulation émotionnelle

Disponibilité(s) : 19, 23 - [Notice BIB-BOP](#)



## **Emotions**

Photo-expression [LDA, 1999]. Cette série de 48 photographies a pour objet de stimuler la discussion autour des émotions et sentiments des enfants. Les photos représentent des enfants âgés de 4 à 12 ans.

Public(s) : jeune enfant, enfant, pré-adolescent

Compétence(s) : régulation émotionnelle

Disponibilité(s) : 24, 40, 47, 64 - [Notice BIB-BOP](#)



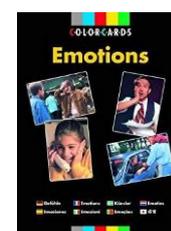
## **Emotions**

Photo-expression [Speechmark publishing, 1999]. Ce coffret de 48 photographies est un outil pour aider à l'expression de sentiments. Les cartes sont organisées en 3 grands thèmes : les individus, les situations difficiles et les situations agréables.

Public(s) : enfant, pré-adolescent, adolescent, adulte, sénior, parent

Compétence(s) : régulation émotionnelle

Disponibilité(s) : 47 - [Notice BIB-BOP](#)



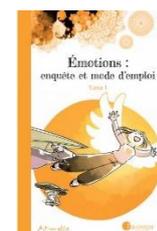
## **Emotions : enquête et mode d'emploi. Tome 1**

Littérature jeunesse [Pour penser, 2016]. Cet ouvrage propose de petits exercices pour comprendre comment fonctionnent les émotions. Il aborde des astuces telles que la technique de respiration consciente, le jeu des 5 vies imaginaires, l'importance du moment présent, la compréhension de l'architecture de notre cerveau.

Public(s) : enfant, pré-adolescent, adolescent, adulte

Compétence(s) : régulation émotionnelle, gestion du stress

Disponibilité(s) : 40 - [Notice BIB-BOP](#)



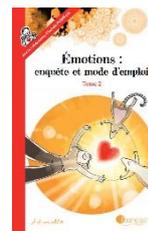
## Emotions : enquête et mode d'emploi. Tome 2

Littérature jeunesse. Cet ouvrage, illustré en bande-dessinée, propose la suite de la découverte des émotions : trouver son besoin caché.

Public(s) : enfant, pré-adolescent, adolescent, adulte

Compétence(s) : régulation émotionnelle, gestion du stress

Disponibilité(s) : 40 - [Notice BIB-BOP](#)



## Emotions blob cards

Mallette [Speechmark publishing, 2008]. Ces 48 cartes représentent des expressions faciales simplifiées et un langage corporel codifié permettant des interprétations de scènes. Elles peuvent servir de base à des discussions sur les habiletés sociales et à des constructions de scénarios pour la gestion des relations avec autrui. Cet outil propose une manière de discuter des sentiments aussi bien pour des enfants que pour des adultes.

Public(s) : enfant, pré-adolescent, adolescent, adulte, senior

Compétence(s) : régulation émotionnelle

Disponibilité(s) : 17, 64 - [Notice BIB-BOP](#)

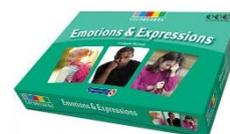


## Emotions et expressions

Photo-expression [Speechmark Publishing Ltd, 2013]. Ces ensembles de 44 et 48 cartes, représentant les émotions ou sentiments, offrent une occasion d'explorer par la discussion les émotions et les réactions probables qui sont représentées dans les visages et le langage corporel.

Public(s) : jeune enfant, enfant, pré-adolescent, adolescent, adulte, senior

Compétence(s) : régulation émotionnelle



**Emotions et expressions** Disponibilité(s) : 24, 33 - [Notice BIB-BOP](#)

**Emotions et expressions 2** Disponibilité(s) : 33, 64 - [Notice BIB-BOP](#)

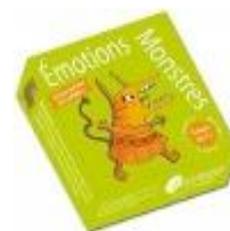
## Emotions monstres. Un jeu qui fait Grrr et Wiiz !

Jeu [Pour penser, 2015]. Ce jeu familial s'adresse aux enfants à partir de 4 ans et à leurs parents. Il permet d'aborder la question des émotions et facilite l'expression de l'enfant. Il est composé de cartes associant le dessin d'un personnage et un mot. Ce mot peut être un nom décrivant le plus souvent un état émotionnel (tendresse, chagrin, bonheur...), ou un verbe (rêver, profiter, contempler...).

Public(s) : jeune enfant, enfant, adulte, parent

Compétence(s) : régulation émotionnelle

Disponibilité(s) : 19, 87 - [Notice BIB-BOP](#)



## En avant vers la cité idéale !

Jeu [Solidarité laïque, 2016]. Ce jeu permet d'échanger avec les enfants et les jeunes sur la problématique des discriminations et sur les droits de l'enfant. Par équipe, les enfants et les jeunes ont pour objectif de construire "la cité idéale où il fait bon vivre ensemble".

Public(s) : enfant, pré-adolescent, adolescent

Compétence(s) : communication, coopération, empathie, pensée critique

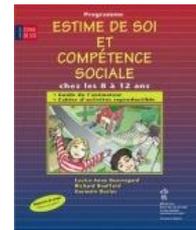
Disponibilité(s) : 24, 33 - [Notice BIB-BOP](#)



### Estime de soi et compétence sociale chez les 8 à 12 ans

Répertoire d'activités [Editions de l'hôpital Sainte Justine, 2000]. Ce programme de prévention vise à développer l'estime de soi de l'enfant, la conscience qu'il a de sa valeur dans ses relations avec les autres et favoriser sa socialisation. Il s'appuie sur une bande dessinée permettant d'aborder plusieurs thèmes.

Public(s) : enfant, pré-adolescent  
Compétence(s) : autorégulation, communication  
Disponibilité(s) : 19, 87 - [Notice BIB-BOP](#)



### Estime de soi et santé

Répertoire d'activités [Reper, 2009]. Ce dossier pédagogique a pour objectif de renforcer l'estime de soi de chaque élève. La 1ère partie du document présente le but global, les objectifs à travailler et rappelle quelques repères théoriques. La 2ème partie propose une vingtaine d'activités prêtes à l'emploi pour les classes, divisées en 3 chapitres : la santé, l'estime de soi et l'affirmation de soi.

Public(s) : enfant, pré-adolescent, adolescent  
Compétence(s) : autorégulation, communication, coopération, résistance/négociation  
Disponibilité(s) : 16, 33, 40, 79, 87 - [Notice BIB-BOP](#)



### Estime de soi, regard des autres

Mallette [Conseil départemental de Vendée, 2016]. Cet outil interactif sur l'estime de soi a été créé par des jeunes pour leurs pairs. Les outils constitutifs de cette mallette virtuelle à destination des équipes éducatives ont pour objectif de permettre la prise de conscience et l'échange du groupe en présence d'un adulte.

Public(s) : adolescent  
Compétence(s) : autorégulation, communication, régulation émotionnelle, résistance/négociation  
Disponibilité(s) : 17 - [Notice BIB-BOP](#)



### Estimo. Jouons avec nos 5 sens pour mieux nous connaître

Mallette [Valorémis, 2016]. Ce kit éducatif permet de comprendre comment les 5 sens accompagnent notre perception du monde en les qualifiant comme moyen d'appréhension, de jugement et/ou de reconnaissance des différents environnements et de soi-même. Les activités permettent de mesurer leur influence sur notre capacité à communiquer avec le monde et comment ils peuvent aider à gagner en confiance en soi pour découvrir le monde.

Public(s) : enfant, pré-adolescent  
Compétence(s) : autorégulation, communication, régulation émotionnelle  
Disponibilité(s) : 16, 19, 23, 33, 40, 64, 87 - [Notice BIB-BOP](#)



### Et si on parlait d'autre chose

Mallette [IREPS Pays-de-la-Loire, 2011]. Cet outil permet aux participants d'échanger sur le stress : les événements de vie stressants, le processus du stress et les stratégies possibles pour faire face.

Public(s) : adulte, patient  
Compétence(s) : communication, gestion du stress, prise de décision, régulation émotionnelle, résistance/négociation  
Disponibilité(s) : 17, 19, 24, 33, 40, 47, 64, 86 - [Notice BIB-BOP](#)



## Etre jeune et le dire !

Mallette [SDJ Liège, 2010]. Cet outil d'animation composé de croquis invite les jeunes à s'exprimer. Les thèmes abordés sont : la délinquance juvénile, la drogue, la solitude, la souffrance, l'alcool, la sexualité, la relation, la famille, l'amitié, l'égalité des sexes, la communication, la référence à un modèle, le racisme, les repères, la différence, le bonheur, l'insécurité, la liberté, le suicide, l'emploi, la politique, la religion, l'avenir et l'écologie.

Public(s) : adolescent  
Compétence(s) : communication, pensée critique  
Disponibilité(s) : 19, 87 - [Notice BIB-BOP](#)



## Exprimots. Photolangage de 13 à 25 ans

Jeu [Les jeux de la marmotte, 2017]. Ce jeu de cartes permet d'aborder avec les 13/25 ans différentes thématiques comme le civisme, la sexualité, la violence, les addictions, la citoyenneté, les relations garçons/filles.

Public(s) : adolescent, adulte  
Compétence(s) : communication, plaider, résistance/négociation  
Disponibilité(s) : 33, 64 - [Notice BIB-BOP](#)



## Exprimots. Photolangage de 6 à 12 ans

Jeu [Les jeux de la marmotte, 2016]. Ce jeu est composé de 46 cartes image/affirmation recouvrant 4 grandes thématiques : civisme, santé, droits et devoirs, sécurité. Il a pour objectifs de favoriser la prise de parole des enfants, de faciliter l'échange et l'animation, de créer une dynamique de groupe.

Public(s) : enfant, pré-adolescent  
Compétence(s) : communication, plaider, résistance/négociation  
Disponibilité(s) : 33, 64 - [Notice BIB-BOP](#)



## Feelings

Jeu [Cartamundi, 2015]. L'objectif de ce jeu est d'amener les participants à exprimer et à partager leurs émotions. Il permet de se découvrir, de découvrir l'autre et de mieux se comprendre afin de mieux "vivre ensemble". Il convient à tous les publics : adolescents, adultes et enfants à partir de 8 ans.

Public(s) : enfant, pré-adolescent, adolescent, adulte, sénior  
Compétence(s) : autorégulation, communication, empathie, régulation émotionnelle  
Disponibilité(s) : 16, 17, 19, 23, 24, 33, 40, 47, 64, 86, 87 - [Notice BIB-BOP](#)



## Feelings

Photo-expression [Speechmark publishing, 2012]. Cet ensemble de 48 photographies illustre une vaste gamme de sentiments enfantins comme adultes. Certaines cartes représentent une seule personne, tandis que d'autres en montrent deux ou plus et comment elles interagissent. Sur certaines cartes, les émotions sont positives, sur d'autres négatives ou illustrant les deux types d'émotions.

Public(s) : enfant, pré-adolescent, adolescent, adulte  
Compétence(s) : régulation émotionnelle  
Disponibilité(s) : 47 - [Notice BIB-BOP](#)



### Feelings blob cards

Mallette [Speechmark publishing, 2008]. Ces cartes représentent des expressions faciales simplifiées et un langage corporel codifié permettant des interprétations de scènes. Elles peuvent servir de base à des discussions sur les habiletés sociales et à des constructions de scénarios pour la gestion des relations avec autrui.

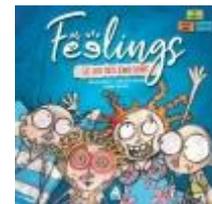
Public(s) : enfant, adolescent, adulte  
Compétence(s) : régulation émotionnelle  
Disponibilité(s) : 64 - [Notice BIB-BOP](#)



### Feelings. Le jeu des émotions

Jeu [Act in games, 2017]. Dans ce jeu, il s'agit à la fois de partager son ressenti par rapport à une situation proposée mais aussi de deviner celle de son partenaire de jeu. A chaque tour, les équipes sont redistribuées de sorte que les joueurs devinent l'émotion de personnes différentes tout au long de la partie.

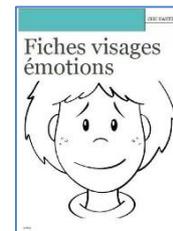
Public(s) : enfant, pré-adolescent, adolescent, adulte, sénior  
Compétence(s) : autorégulation, communication, empathie, régulation émotionnelle  
Disponibilité(s) : 16, 17, 33, 40, 47, 86 - [Notice BIB-BOP](#)



### Fiches visages émotions

Mallette [CHU de Nantes, 2012]. Cet outil s'adresse à des enfants de 8 à 12 ans atteints d'une même maladie chronique. Il se pratique en session d'éducation thérapeutique collective. Une utilisation en séance individuelle est également possible. Cet outil permet aux enfants de travailler sur leurs ressentis et aux soignants de faire émerger les problématiques de chaque enfant.

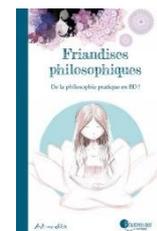
Public(s) : enfant, pré-adolescent, patient  
Compétence(s) : régulation émotionnelle  
Disponibilité(s) : 24 - [Notice BIB-BOP](#)



### Friandises philosophiques. De la philosophie pratique en BD

Littérature jeunesse [Art-mella, 2015]. Cet illustré permet d'ouvrir la réflexion et l'imagination autour de thèmes de la vie courante. La relativité au temps, comment rebondir face aux événements de la vie, le pouvoir des pensées, la paix intérieure, la méditation, le langage de l'amour... Autant de sujets abordés dans cet album de bandes dessinées.

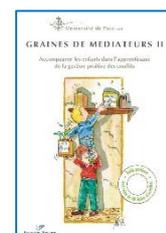
Public(s) : enfant, pré-adolescent  
Compétence(s) : communication, gestion du stress  
Disponibilité(s) : 40 - [Notice BIB-BOP](#)



### Graines de médiateurs II. Accompagner les enfants dans l'apprentissage de la gestion positive des conflits.

Guide [Université de paix, 2010]. Les objectifs de ce guide sont d'accompagner les enfants dans l'apprentissage de la prévention et de la gestion positive des conflits, de mettre en place dans l'école/classe, une dynamique de respect de chacun, d'éducation à la paix et à la citoyenneté afin, notamment, de permettre la pratique de la médiation.

Public(s) : enfant, pré-adolescent  
Compétence(s) : autorégulation, communication, coopération, résistance/négociation  
Disponibilité(s) : 16, 33, 47 - [Notice BIB-BOP](#)



## Grandir

Vidéo [Scérén-CNDP, MGEN, 2006]. Ce dvd contient 3 heures de programme interactif pour apprendre à l'enfant à trouver sa place au sein de la famille, de l'école et de la société. Il est organisé autour d'albums adaptés à l'écran, de séquences d'information, de témoignages d'adultes et de jeux. Des fiches d'activités permettent de développer des compétences personnelles et relationnelles, de renforcer l'image de soi, la responsabilité et l'autonomie.

Public(s) : enfant

Compétence(s) : autorégulation, pensée critique, résistance/négociation

Disponibilité(s) : 16, 17, 23, 24, 33, 40, 47, 79, 86 - [Notice BIB-BOP](#)



## Grrrr !!! Comment surmonter ta colère. Guide pratique pour enfants colériques

Littérature jeunesse [Midi trente, 2011]. Ce guide pratique propose aux enfants de 7 à 11 ans, des moyens pour parvenir à maîtriser ses colères. Il propose cinq étapes pour modérer sa mauvaise humeur ; six étapes pour résoudre les problèmes de colère ; des façons de décompresser et de se calmer ; le mode d'emploi de son « radar de la colère » ; ce que l'on peut faire quand des adultes se mettent en colère.

Public(s) : enfant, pré-adolescent

Compétence(s) : régulation émotionnelle

Disponibilité(s) : 16 - [Notice BIB-BOP](#)



## Guide d'animation des ateliers "Estime de soi"

Guide [Le souffle d'or, 2008]. Ce manuel a pour objectif de sensibiliser les animateurs de groupes de personnes séropositives à l'importance de la restauration ou du maintien de l'estime de soi dans les aspects psychosociaux du suivi de soin VIH et de la prévention ; et de présenter en détail des séquences d'activités à animer sur cinq séances.

Public(s) : adulte, patient

Compétence(s) : autorégulation, gestion du stress, régulation émotionnelle

Disponibilité(s) : 23 - [Notice BIB-BOP](#)



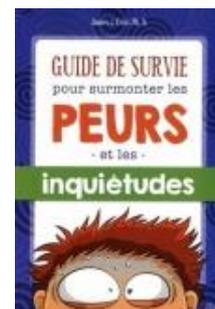
## Guide de survie pour surmonter les peurs et les inquiétudes

Guide [Midi trente, 2016]. Cet ouvrage propose des solutions ainsi que des stratégies à mettre en pratique pour maîtriser ses peurs et ses inquiétudes. Quelques suggestions sont offertes aux parents et aux accompagnateurs en fin d'ouvrage.

Public(s) : pré-adolescent, adolescent, parent

Compétence(s) : gestion du stress, prise de décision, régulation émotionnelle

Disponibilité(s) : 33 - [Notice BIB-BOP](#)



## Happy cool : jeu de communication bienveillante et de mémoire

Mallette [Les jeux de la marmotte, 2016]. Cette mallette composée de différents jeux de cartes permet de mettre en place une démarche de communication bienveillante au sein d'un groupe ou d'une classe. Les outils proposés permettent de travailler la mémoire tout en abordant la sociabilisation, les règles de vie, le vivre ensemble et l'estime de soi.

Public(s) : enfant

Compétence(s) : communication, régulation émotionnelle

Disponibilité(s) : 24, 33, 40, 47, 64, 86, 87 - [Notice BIB-BOP](#)



### **Hopla bien dans ta peau...**

Mallette [CEGO Publishers, 2008]. L'objectif de cet outil est d'apprendre aux enfants à identifier les différentes émotions que l'on est amené à ressentir et d'être en position d'y faire face. Gérer leurs émotions pour anticiper leurs réactions, décoder les émotions d'autrui pour apprendre à vivre ensemble.

Public(s) : enfant  
Compétence(s) : communication, régulation émotionnelle  
Disponibilité(s) : 16, 23, 79 - [Notice BIB-BOP](#)



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

Répertoire d'activités [IREPS Languedoc-Roussillon, 2013]. Cet outil permet de développer la capacité des jeunes à analyser la pression sociale à laquelle ils sont soumis concernant leur image corporelle. Il propose un guide pour l'animateur, un répertoire de 30 activités et des fiches thématiques.

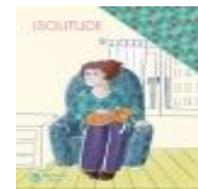
Public(s) : adolescent  
Compétence(s) : autorégulation, empathie, pensée critique, résistance/négociation  
Disponibilité(s) : 16, 17, 24, 33, 40, 47, 64, 79, 86 - [Notice BIB-BOP](#)



### **Isolitude**

Mallette [Cultures et santé, 2017]. Les objectifs de cet outil sont de faire émerger ses représentations de la solitude et de l'isolement, identifier les mécanismes individuels et sociétaux qui produisent de la solitude et de l'isolement subis et porter un regard critique sur ceux-ci, identifier des pistes d'actions individuelles et collectives pour lutter contre la solitude et l'isolement subis.

Public(s) : adulte, sénior  
Compétence(s) : communication, empathie, pensée critique  
Disponibilité(s) : 17, 24, 33, 40 - [Notice BIB-BOP](#)



### **J'ai confiance en moi et en ma personnalité**

Répertoire d'activités [La boîte à livres Editions, 2011]. Cet ouvrage propose une quarantaine d'activités pour travailler et développer avec des enfants de 6 à 12 ans l'estime et la confiance en soi, savoir s'affirmer, agir face à d'éventuelles attaques, aider à enrayer les sentiments de peur et d'insécurité, mais aussi gérer sa colère, savoir se faire des amis...

Public(s) : enfant, pré-adolescent, adolescent  
Compétence(s) : autorégulation, régulation émotionnelle, résistance/négociation  
Disponibilité(s) : 24, 33, 64 - [Notice BIB-BOP](#)



### **J'ai deux trois petites choses à vous dire. Voyage au cœur du malaise adolescent**

Vidéo [Laisse ton empreinte, 2011]. Composé d'un dvd et d'un livret, cet outil a pour objectif de proposer des ressources sur le thème du malaise des adolescents et la parentalité. Le film d'animation mêle un personnage fictif et des témoignages de jeunes ou de parents, et des professionnels qui leur répondent ou s'interrogent.

Public(s) : adolescent, parent  
Compétence(s) : empathie, résistance/négociation  
Disponibilité(s) : 19, 23, 87 - [Notice BIB-BOP](#)



### **J'aide mon enfant à... avoir confiance en lui**

Jeu [Bioviva, 2015]. Ce jeu permet d'aider l'enfant à prendre confiance en lui et de travailler sur les sentiments, les émotions et les comportements. Il propose 10 activités ludiques à faire avec des adultes au travers du mime, du dessin, ou de la cuisine pour accompagner l'enfant dans son épanouissement au quotidien.

Public(s) : enfant

Compétence(s) : autorégulation, gestion du stress, régulation émotionnelle

Disponibilité(s) : 16, 79 - [Notice BIB-BOP](#)



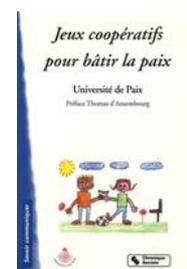
### **Jeux coopératifs pour bâtir la paix**

Répertoire d'activités [Chronique sociale, 2011]. Cet ouvrage s'adresse aux enseignants, aux parents et à toute personne travaillant avec des enfants. Il regroupe plus de 300 jeux et sports coopératifs qui ont pour but de développer la confiance en soi, le respect de l'autre, la cohésion du groupe et la solidarité.

Public(s) : jeune enfant, enfant, préadolescent, adolescent

Compétence(s) : autorégulation, coopération, empathie, résistance/négociation

Disponibilité(s) : 16, 24, 33, 40, 47, 64, 86 - [Notice BIB-BOP](#)



### **Jeux de concentration et yoga**

Mallette [Nathan, 2014]. Cet outil, adapté pour les enfants à partir de 4 ans, permet de développer les capacités de concentration et de socialisation à travers 84 activités motrices. Le plan d'évolution organise la progression tout au long de l'année. Le poster découverte présente 14 postures et exercices de respiration pour préparer les séances.

Public(s) : jeune enfant, enfant

Compétence(s) : gestion du stress

Disponibilité(s) : 17 - [Notice BIB-BOP](#)



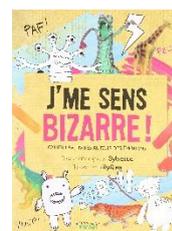
### **J'me sens bizarre !**

Littérature jeunesse [Acte Sud Junior, 2011]. Ce cahier d'activités traite du thème des émotions et suggère des activités pour les gérer. Il propose par exemple de créer un monstre à colère pour évacuer sa propre colère, enfermer son mécontentement dans un sac à boudage, ou bien encore fabriquer son parfum du bonheur pour partager sa joie.

Public(s) : jeune enfant, enfant

Compétence(s) : régulation émotionnelle

Disponibilité(s) : 47, 79, 86 - [Notice BIB-BOP](#)



### **Jojo l'ourson. Une journée pleine d'émotions**

Répertoire d'activités [Midi trente, 2010]. A destination des enfants de 3 à 6 ans, cet outil s'articule autour de 9 émotions : la bonne humeur, la tristesse, la peur, la surprise, la colère, la déception, la gêne, la culpabilité et l'inquiétude. Cet ouvrage permet aux enfants de reconnaître leurs émotions pour pouvoir ainsi les gérer au mieux.

Public(s) : jeune enfant, enfant

Compétence(s) : régulation émotionnelle

Disponibilité(s) : 17 - [Notice BIB-BOP](#)



## J'ose pas dire non

Littérature jeunesse [De La Martinière Jeunesse, 2003]. Ce livre permet de comprendre à travers des exemples concrets pourquoi il est difficile de dire non et pourquoi il est pourtant important de pouvoir ou de savoir le dire.

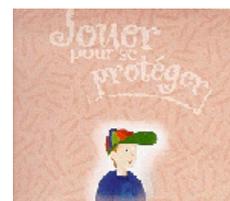
Public(s) : pré-adolescent  
Compétence(s) : pensée critique, résistance/négociation  
Disponibilité(s) : 17, 33, 47, 79 - [Notice BIB-BOP](#)



## Jouer pour se protéger

Jeu [Conseil général de Saône et Loire, 1999]. Ce jeu de plateau est un support de prévention de la maltraitance. Il permet de faire réfléchir les enfants de 7 à 12 ans sur des situations à risques qu'ils pourraient rencontrer, et de développer leurs compétences psychosociales.

Public(s) : enfant, pré-adolescent  
Compétence(s) : autorégulation, régulation émotionnelle, résistance/négociation  
Disponibilité(s) : 23, 40, 64 - [Notice BIB-BOP](#)



## Jouons avec les émotions. Cartes psychopédagogiques pour comprendre et mieux vivre les émotions

Jeu [Midi trente, 2010]. Cet outil pour les enfants de 4 à 12 ans, propose 27 cartes représentant des émotions quotidiennes. Chaque carte présente au recto le visage et le nom d'une émotion, et au verso une brève définition et une suggestion d'activité ou de jeu permettant aux enfants de mieux la comprendre et la reconnaître. Ce jeu peut utilement compléter l'affiche psychopédagogique des émotions.

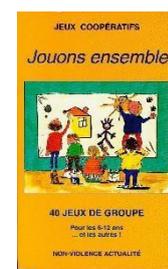
Public(s) : enfant, pré-adolescent  
Compétence(s) : gestion du stress, régulation émotionnelle  
Disponibilité(s) : 17, 24, 40, 47 - [Notice BIB-BOP](#)



## Jouons ensemble. 40 jeux coopératifs pour les groupes : pour les 6-12 ans... et les autres

Jeu [Non-violence actualité, 2001]. Présentés sous forme de 40 fiches cartonnées, ces jeux sont classés en fonction de notions essentielles pour une résolution non-violente des conflits : respect, confiance en soi, esprit de groupe, créativité. Il s'agit également d'apprendre la coopération plutôt que d'inciter à la compétition ou à la mise en valeur de l'individu au détriment de la vie sociale du groupe.

Public(s) : enfant, pré-adolescent  
Compétence(s) : autorégulation, coopération  
Disponibilité(s) : 17, 40, 86 - [Notice BIB-BOP](#)



## Journal pour gérer ma colère

Répertoire d'activités [La boîte à livres, 2011]. Cet ouvrage contient 37 exercices pratiques destinés aux adolescents pour apprendre à gérer sa colère. Ils ont été conçus pour identifier les sources de stress et les situations qui provoquent de la colère.

Public(s) : pré-adolescent, adolescent  
Compétence(s) : gestion du stress, régulation émotionnelle  
Disponibilité(s) : 47, 64 - [Notice BIB-BOP](#)



## Journal pour gérer mon stress

Répertoire d'activités [La boîte à livres, 2011]. Cet ouvrage contient 37 exercices pratiques destinés aux adolescents. Ils ont été conçus pour intégrer les pratiques de la relaxation, de la visualisation et de la méditation au mode de vie particulier des adolescents. Ils permettent aux adolescents d'avoir des outils visant à dédramatiser les situations stressantes et d'aborder la vie quotidienne avec plus de sérénité.

Public(s) : pré-adolescent, adolescent

Compétence(s) : gestion du stress, régulation émotionnelle

Disponibilité(s) : 24, 33, 47 - [Notice BIB-BOP](#)



## Kanditu ?

Jeu [La Luciole, 2008]. Ce jeu de plateau est destiné en première intention aux jeunes de 12 ans. L'objectif est d'inciter à la réflexion sur la vie et le quotidien, ses difficultés ainsi que ses zones à risques. Il propose de réfléchir, incite à se situer, à se construire, à faire ses choix.

Public(s) : pré-adolescent, adolescent

Compétence(s) : pensée critique, résistance/négociation

Disponibilité(s) : 16, 33, 47, 64 - [Notice BIB-BOP](#)



## L'univers des sensations

Jeu [Fédération des centres pluralistes de planning familial, 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.

Public(s) : enfant, pré-adolescent, adolescent, adulte, sénior, personne handicapée

Compétence(s) : communication, gestion du stress, régulation émotionnelle

Disponibilité(s) : 16, 17, 19, 23, 33, 40, 47, 64, 87 - [Notice BIB-BOP](#)



## La boîte à émotions de Zatou

Mallette [Retz, 2016]. Cette mallette propose une démarche et des outils pour aider les jeunes enfants à appréhender les émotions (les leurs et celles des autres) afin de favoriser un climat propice aux apprentissages en classe. L'ensemble des outils abordent 4 émotions principales et sont classés en 3 catégories : ceux qui aident dans la gestion des émotions, ceux qui favorisent la responsabilisation et ceux qui permettent d'accroître confiance et estime de soi.

Public(s) : jeune enfant

Compétence(s) : autorégulation, communication, empathie, régulation émotionnelle

Disponibilité(s) : 16 - [Notice BIB-BOP](#)



## La carte des émotions

Exposition [Pour penser, 2017]. Ce support permet de répondre à la question "comment je me sens ?". Les émotions sont présentées sous forme de graphique. Classées selon les grandes familles, elles sont placées selon l'intensité d'expression de 4 mouvements (ouverture, fermeture, extravertis, introvertis). Ainsi, le dialogue peut s'ouvrir sur la manière dont les émotions s'expriment afin de mieux les connaître.

Public(s) : enfant, pré-adolescent, adolescent, adulte

Compétence(s) : régulation émotionnelle

Disponibilité(s) : 40 - [Notice BIB-BOP](#)



### La confiance en soi ça se cultive

Littérature jeunesse [De La Martinière Jeunesse, 2007]. Cet ouvrage s'adresse aux adolescents qui ont des difficultés à prendre la parole en public. Il donne des conseils afin de répondre aux nombreuses questions qu'ils se posent, impression de nullité, sentiment de ne pas être à la hauteur, manque de confiance en soi, en les accompagnant dans leur construction.

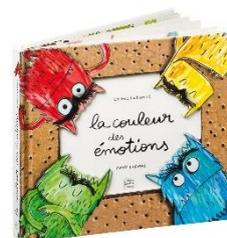
Public(s) : adolescent  
Compétence(s) : autorégulation, résistance/négociation  
Disponibilité(s) : 19, 33, 40, 47, 87 - [Notice BIB-BOP](#)



### La couleur des émotions

Littérature jeunesse [Quatre fleuves, 2014]. Ce livre permet aux jeunes enfants d'identifier des émotions et des situations où ils peuvent les ressentir. Chaque émotion primaire est présentée sur une double page avec un pop-up d'animation et une couleur associée.

Public(s) : jeune enfant  
Compétence(s) : régulation émotionnelle  
Disponibilité(s) : 19 - [Notice BIB-BOP](#)



### La fée aux 7 têtes

Littérature jeunesse [Callicéphale, 2014]. Ce kamishibaï permet d'aborder avec les enfants la question de l'image de soi et de l'amour. L'héroïne de l'histoire cherche à se débarrasser de son épouvantable laideur. Un voisin essaiera de lui faire comprendre que la beauté intérieure a le pouvoir de rayonner sur la laideur, qui n'est jamais qu'une apparence.

Public(s) : jeune enfant, enfant  
Compétence(s) : autorégulation, pensée critique, régulation émotionnelle  
Disponibilité(s) : 40 - [Notice BIB-BOP](#)



### La roue des émotions - Version adulte

Jeu [L'autrement dit, 2015]. Cet outil a pour objectif d'accompagner son public dans la prise de conscience de ce qu'il ressent. L'utilisateur peut faire le lien entre ce qu'il ressent physiquement, l'émotion à laquelle ce ressenti est associé et les besoins satisfaits, ou non, qui y sont rattachés.

Public(s) : adolescent, adulte, sénior  
Compétence(s) : communication, régulation émotionnelle  
Disponibilité(s) : 17, 24, 33, 40, 47, 64, 79, 86, 87 - 19 (version de poche) - [Notice BIB-BOP](#)



### La roue des émotions - Version enfant

Jeu [L'autrement dit, 2015]. Cet outil a pour objectif d'accompagner son public dans la prise de conscience de ce qu'il ressent. L'enfant peut faire le lien entre ce qu'il ressent physiquement, l'émotion à laquelle ce ressenti est associé et les besoins satisfaits, ou non, qui y sont rattachés.

Public(s) : enfant, pré-adolescent  
Compétence(s) : communication, régulation émotionnelle  
Disponibilité(s) : 16, 24, 33, 40, 47, 64, 79, 86, 87 - [Notice BIB-BOP](#)



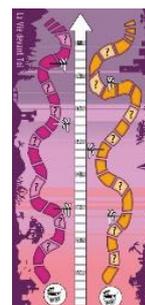
### **La vie devant toi : le jeu pour faire grandir l'estime de soi**

Jeu [Le JOK'cœur, 2012]. Basé sur un principe de communication non-violente, ce jeu emmène les joueurs au cœur de leurs émotions et de leurs besoins avec en perspective, leurs aspirations, leurs envies. Le but du jeu est de faire grandir son personnage en estime de soi, tout au long de sa vie.

Public(s) : pré-adolescent, adolescent

Compétence(s) : communication, régulation émotionnelle, résistance/négociation

Disponibilité(s) : 33 - [Notice BIB-BOP](#)



### **L'anxiété racontée aux enfants**

Littérature jeunesse [Editions de Mortagne, 2017]. Cet ouvrage s'adresse aux enfants, aux adolescents, mais aussi à leurs parents. Il permet, à travers l'histoire de Béatrice, de découvrir les différentes facettes des troubles anxieux et des astuces pour les apprivoiser, comme apprendre à reconnaître ses sensations, à se détendre ou encore se lancer des défis.

Public(s) : enfant, pré-adolescent, adolescent, parent

Compétence(s) : gestion du stress, régulation émotionnelle

Disponibilité(s) : 16 - [Notice BIB-BOP](#)



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

Répertoire d'activités [Coordination française pour la Décennie, Réseau école et non-violence, 2009]. Ce programme propose aux élèves une formation pour contribuer à l'amélioration du bien-vivre ensemble. Les quinze fiches pédagogiques proposent des activités visant l'apprentissage de la communication.

Public(s) : enfant, pré-adolescent

Compétence(s) : communication, coopération, plaidoyer

Disponibilité(s) : 16, 86 - [Notice BIB-BOP](#)



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

Répertoire d'activités [Coordination française pour la Décennie, 2009]. Ce programme propose aux élèves une formation pour contribuer à l'amélioration du bien-vivre ensemble. Les treize fiches pédagogiques proposent des activités visant l'apprentissage de la coopération.

Public(s) : enfant, pré-adolescent, adolescent

Compétence(s) : communication, coopération, plaidoyer

Disponibilité(s) : 16, 24 - [Notice BIB-BOP](#)



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

Répertoire d'activités [Coordination française pour la Décennie, Réseau école et non-violence, 2009]. Ce programme propose aux élèves une formation pour contribuer à l'amélioration du bien-vivre ensemble. Les treize fiches pédagogiques proposent des activités visant l'apprentissage de l'estime de soi.

Public(s) : enfant, pré-adolescent, adolescent

Compétence(s) : autorégulation, communication

Disponibilité(s) : 16, 17, 23, 24, 33, 86, 87 - [Notice BIB-BOP](#)



## L'apprentissage du conflit. Dix-sept fiches pédagogiques pour l'éducation à la non-violence et à la paix

Guide [Coordination française pour la Décennie, 2009]. Ce programme propose aux élèves une formation pour contribuer à l'amélioration du bien-vivre ensemble. Les dix-sept fiches pédagogiques proposent des activités visant l'apprentissage de la mixité, de l'égalité des sexes dans le cadre d'une culture de la non-violence et de la paix.

Public(s) : enfant, pré-adolescent, adolescent

Compétence(s) : plaidoyer, régulation émotionnelle, résistance/négociation

Disponibilité(s) : 16, 24, 33, 86 - [Notice BIB-BOP](#)



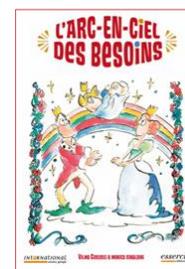
## L'arc-en-ciel des besoins : livre-jeu

Répertoire d'activités [Esserci, 2007]. Les jeux et les fiches proposés dans ce livre permettent d'apprendre à reconnaître ses besoins, à l'école, en famille, auprès d'amis, au cours des loisirs...

Public(s) : enfant

Compétence(s) : communication, régulation émotionnelle

Disponibilité(s) : 17 - [Notice BIB-BOP](#)



## Le câmino. Jeu de 72 cartes pour se recentrer et passer à l'action

Jeu [Le souffle d'or, 2010]. Ce jeu de cartes est partagé en 2 parties : 36 cartes-Verbes figurant des actions (aimer, accepter, remercier, croire, écouter...) et 36 cartes-Ressources figurant des moyens ou des qualités (charme, confiance, enthousiasme, simplicité, solidité...). La combinaison de ces 2 cartes piochées amène à une réflexion personnelle ou d'ensemble et peut nourrir sa force ou son discernement.

Public(s) : adolescent, adulte

Compétence(s) : autorégulation, communication

Disponibilité(s) : 47, 64 - [Notice BIB-BOP](#)



## Le conte chaud et doux des chaudoudoux

Littérature jeunesse [Interéditions, 2004]. Cet ouvrage est un conte illustré pour les enfants. Les enseignants et les professionnels de la formation peuvent également l'utiliser afin de former un groupe dans lequel les idées de compétition sont remplacées par le partage. Il permet d'améliorer les relations humaines au sein de la famille, de son cercle d'amis ou du milieu professionnel.

Public(s) : jeune enfant, enfant, pré-adolescent, adolescent, adulte

Compétence(s) : autorégulation, empathie, pensée critique, résistance/négociation

Disponibilité(s) : 16, 19, 79 - [Notice BIB-BOP](#)



## Le corps c'est aussi...

Mallette [Cultures et santé, 2011]. Réalisé dans le cadre d'accueil de mineurs primo-arrivants, cet outil d'animation permet d'aborder avec eux et avec les adolescents et jeunes adultes en général, des sujets liés à la thématique du corps. Il peut également permettre de traiter des thématiques telles que l'activité physique, l'alimentation, les relations interpersonnelles, la sexualité, le bien-être, les compétences psychosociales, l'hygiène corporelle.

Public(s) : adolescent, adulte

Compétence(s) : pensée critique, communication, résistance/négociation

Disponibilité(s) : 16, 17, 24, 33, 40, 47, 79, 86, 87 - [Notice BIB-BOP](#)



### **Le grand zoo de la mode**

Littérature jeunesse [Rue du Monde, 2013]. Cet album permet d'amener les enfants à réfléchir sur l'intérêt de rester naturel et de garder confiance en soi. Les animaux du zoo suivent les conseils d'un magazine de mode et transforment leur apparence.

Public(s) : jeune enfant, enfant

Compétence(s) : autorégulation, pensée critique

Disponibilité(s) : 40 - [Notice BIB-BOP](#)



### **Le langage des émotions**

Jeu [Fédération des centres pluralistes de planning familial, 2012]. Ce jeu est constitué de 60 cartes qui représentent 60 émotions, permettant leur expression. Il peut servir de support pour un atelier sur la gestion des émotions mais aussi comme outil pour les identifier et les mettre en image.

Public(s) : enfant, pré-adolescent, adolescent, adulte, sénior, personne handicapée

Compétence(s) : communication, régulation émotionnelle

Disponibilité(s) : 16, 17, 19, 23, 24, 33, 40, 47, 64, 79, 86, 87 - [Notice BIB-BOP](#)



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

Jeu [IREPS Pays-de-la-Loire, 2017]. Les objectifs spécifiques 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.

Public(s) : adulte

Compétence(s) : autorégulation, communication, gestion du stress, régulation émotionnelle, résistance/négociation

Disponibilité(s) : 16, 17, 19, 23, 24, 33, 40, 47, 64, 79, 86, 87 - [Notice BIB-BOP](#)



### **Le perlipapotte**

Jeu [Le souffle d'or, 2009]. Ce jeu de 36 cartes a pour objectif d'ouvrir le dialogue, de développer la parole et l'écoute, et d'intensifier les liens entre joueurs, à propos des petites choses de la vie (joies, peurs, plaisirs, doutes, ou rêves...).

Public(s) : enfant, pré-adolescent, adolescent, adulte, sénior

Compétence(s) : communication

Disponibilité(s) : 16, 19, 24, 33, 40, 47, 64, 79, 86, 87 - [Notice BIB-BOP](#)



### **Le puzzle de santé. Le chemin d'Eli**

Jeu [Ireps Pays-de-la-Loire, 2010]. L'objectif de ce jeu est de faire émerger les idées, les solutions, les buts au sein d'un groupe atteint d'une même maladie chronique pour les aider à s'inscrire dans un processus de changement. L'ensemble est orienté sur une finalité de santé physique et de qualité de vie.

Public(s) : adolescent, adulte, patient

Compétence(s) : autorégulation, communication, gestion du stress, prise de décision, régulation émotionnelle

Disponibilité(s) : 19, 24, 33, 40, 47, 64 - [Notice BIB-BOP](#)



### **Le stress au travail, le démasquer pour le prévenir. Trois films**

Vidéo [INRS, 2006]. Dans ce DVD, trois films sont présentés : "Un peu de stress, ça ne peut pas faire de mal" (6mn), "Contre le stress, on ne peut rien" (5 mn) et "Le stress au travail, c'est un problème de défaillance individuelle" (4 mn). Ils visent à sensibiliser aux conséquences du stress chronique en milieu professionnel et à la nécessité de le prévenir.

Public(s) : adulte, salarié

Compétence(s) : gestion du stress, régulation émotionnelle

Disponibilité(s) : 23, 33 - [Notice BIB-BOP](#)



### **Le volcan des émotions**

Mallette [Milmo, 2011]. Cet outil, sur la gestion des émotions, aide l'enfant à prendre conscience de celles-ci et des solutions qui s'offrent à lui pour éviter « l'explosion du volcan ».

Public(s) : Jeune enfant, enfant

Compétence(s) : régulation émotionnelle

Disponibilité(s) : 40, 47 - [Notice BIB-BOP](#)



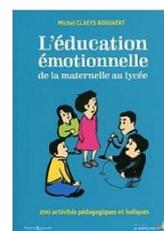
### **L'éducation émotionnelle de la maternelle au lycée. 200 activités pédagogiques et ludiques**

Guide [Association pour l'éducation émotionnelle, 2013]. Ce guide propose des stratégies et outils visant à développer les compétences liées à l'intelligence émotionnelle. Elles comprennent le "savoir-être", le vivre ensemble, la gestion des émotions, la confiance, l'autonomie, la créativité.

Public(s) : Jeune enfant, enfant, pré-adolescent, adolescent

Compétence(s) : autorégulation, communication, coopération, gestion du stress, régulation émotionnelle

Disponibilité(s) : 19, 23, 24, 33, 40, 47, 64, 87 - [Notice BIB-BOP](#)



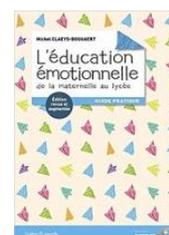
### **L'éducation émotionnelle de la maternelle au lycée. Guide pratique**

Guide [Le souffle d'or, 2018]. Destiné aux parents et aux enseignants, ce guide permet d'appréhender les enjeux de l'éducation émotionnelle et propose sa mise en pratique à l'aide d'outils et stratégies pédagogiques déclinés en fonction des âges de la maternelle au lycée.

Public(s) : jeune enfant, enfant, pré-adolescent, adolescent

Compétence(s) : autorégulation, communication, coopération, gestion du stress, régulation émotionnelle

Disponibilité(s) : 16, 86 - [Notice BIB-BOP](#)



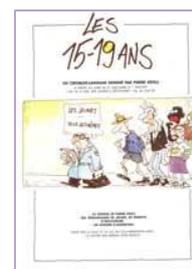
### **Les 15 - 19 ans. Une parole à retrouver**

Photo-expression [SDJ Liège, Centre Multimédia Don Bosco Liège, 2010]. Ce croquis langage propose 22 dessins qui sont un point de départ pour des échanges sur les valeurs des jeunes et leur univers. Les objectifs de cet outil sont de les aider à parler d'eux-mêmes en s'appuyant sur les dessins et de leur donner la possibilité d'exprimer leurs incompréhensions, leurs peurs ou leurs désirs. Un dossier d'animation ainsi que 18 témoignages complètent ce croquis langage.

Public(s) : pré-adolescent, adolescent

Compétence(s) : communication

Disponibilité(s) : 64 - [Notice BIB-BOP](#)



### Les amis de mon jardin

Mallette [CRES Nord-Pas de Calais, 2011]. Ce programme éducatif a pour objectif de susciter l'acquisition précoce de la confiance en soi et des aptitudes pour les relations interpersonnelles et de préparer l'enfant, dès l'âge de 5 ans, à faire face aux sollicitations et pressions extérieures.

Public(s) : enfant

Compétence(s) : autorégulation, pensée critique, résistance/négociation

Disponibilité(s) : 24, 86 - [Notice BIB-BOP](#)



### Les aventures de Ti'Moté

Littérature jeunesse [Réseau Grandir, 2013]. Cet ouvrage a pour objectif de faire comprendre à de jeunes enfants la souffrance, notamment psychologique, que ressent un (ou une) jeune en surpoids et à quel point les moqueries peuvent intensifier ce mal-être. Il a également pour but d'aider l'enfant en surpoids à prendre confiance en soi, à s'aimer et à accepter d'être aidé.

Public(s) : enfant

Compétence(s) : autorégulation, empathie

Disponibilité(s) : 33 - [Notice BIB-BOP](#)



### Les clés des dynamiques de groupe : 100 cartes pour révéler l'Intelligence Collective

Jeu [Le souffle d'or, 2016]. Ce jeu de cartes illustrées est à destination des groupes pour faciliter la cohésion et augmenter l'efficacité dans l'échange et la communication. Il sert à définir des objectifs, communiquer sainement, créer de la cohésion, vaincre des blocages, organiser des événements, gérer des projets, améliorer les relations...

Public(s) : adulte, salarié

Compétence(s) : communication, gestion du stress, prise de décision

Disponibilité(s) : 16, 24, 40, 47, 79, 86 - [Notice BIB-BOP](#)



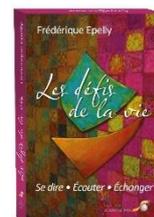
### Les défis de la vie. Se dire, écouter, échanger

Jeu [Le souffle d'or, 2016] Ce jeu vise à ouvrir le dialogue, à développer la parole et l'écoute, et construire les liens entre les joueurs en s'exprimant autour sur un thème. Au fil des questions, chacun partage ses expériences de vie et ses rêves. C'est un outil d'échange et d'écoute pour explorer nos différences et s'en enrichir.

Public(s) : adolescent, adulte

Compétence(s) : autorégulation, communication

Disponibilité(s) : 40 - [Notice BIB-BOP](#)



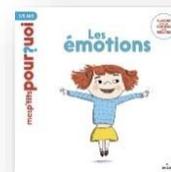
### Les émotions

Littérature jeunesse [Milan, 2017]. Ce livre permet d'expliquer les émotions aux enfants à partir de 3 ans. A travers les aventures de la petite Léa qui vit des variations d'humeurs, l'enfant découvre les émotions qu'elle vit selon les événements de la journée, comme la joie et la peur d'aller à l'école pour la première fois, la tristesse quand elle se sent seule, la colère quand son papa refuse de lui acheter une boîte de peinture, ou encore la jalousie quand sa copine lui prend son jeu.

Public(s) : jeune enfant, enfant

Compétence(s) : régulation émotionnelle

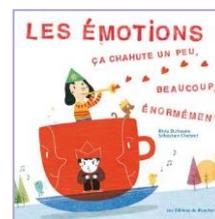
Disponibilité(s) : 40 - [Notice BIB-BOP](#)



### **Les émotions, ça chahute un peu, beaucoup, énormément...**

Littérature jeunesse [Editions du Ricochet, 2016] Ce livre pour enfants à partir de 3 ans, présente 12 émotions. Chaque double-page situe une émotion dans une situation qui la fait naître. La scène permet d'identifier les attitudes et expressions du visage et du corps caractéristiques du sentiment éprouvé.

Public(s) : jeune enfant, enfant  
Compétence(s) : régulation émotionnelle  
Disponibilité(s) : 79 - [Notice BIB-BOP](#)



### **Les émotions. Le jeu des 7 familles**

Jeu [Didémo, 2015]. Chaque carte comporte un petit quizz qui s'intègre au jeu et invite les joueurs à découvrir ou à utiliser leurs connaissances. Une seconde règle du jeu propose de faire le portrait des émotions du jeu et de le faire deviner. Un guide sur les émotions et le développement de la compréhension des émotions accompagne le jeu.

Public(s) : enfant, personne handicapée  
Compétence(s) : régulation émotionnelle  
Disponibilité(s) : 24, 33, 64 - [Notice BIB-BOP](#)



### **Les jeux de parachutes pour groupe de 6 à 30 enfants**

Répertoire d'activités [Editions Megaform, 2004]. Une vingtaine de jeux coopératifs sont proposés pour des enfants de 3 à 12 ans. Les activités permettent d'améliorer la communication et de développer l'esprit de coopération entre les participants, de stimuler leur développement cognitif mais également leur développement moteur.

Public(s) : jeune enfant, enfant, pré-adolescent  
Compétence(s) : coopération  
Disponibilité(s) : 40 - [Notice BIB-BOP](#)



### **Les Kriks : le jeu des ressources**

Jeu [CECOM Montréal, 2012]. Cet outil propose d'amener le jeune à réaliser qu'il possède des forces, des compétences et des habiletés favorables à la résolution de problèmes, de le sensibiliser à l'utilisation de moyens concrets pour surmonter ses difficultés et de lui permettre d'identifier les ressources d'aide disponibles.

Public(s) : adolescent  
Compétence(s) : autorégulation, communication, gestion du stress, prise de décision  
Disponibilité(s) : 33 - [Notice BIB-BOP](#)



### **Les mots de l'âge**

Jeu [ANPAA Nord-Pas-de-Calais, 2015]. Cet outil d'animation aborde les problématiques liées aux conduites addictives chez les seniors. Il vise à développer les possibilités de chacun à s'épanouir autrement qu'en ayant recours aux substances psychoactives. Il permet de favoriser l'expression, de garder ou développer la capacité à garder une bonne estime de soi, à trouver des plaisirs dans sa vie, à rompre l'isolement et favoriser le lien social, à renforcer la capacité à trouver des solutions aux difficultés et à demander de l'aide.

Public(s) : sénior  
Compétence(s) : autorégulation, communication, gestion du stress, prise de décision, régulation émotionnelle  
Disponibilité(s) : 24, 40, 79 - [Notice BIB-BOP](#)



## Les outils CPS Mindful©

Mallette [Afejs, 2017]. Ces supports proposent un guide d'implantation et 3 répertoires d'activités pour réaliser des interventions auprès d'enfants âgés de 2 à 11 ans, ou des parents et éducateurs concernés par la mise en place de ces ateliers.

Public(s) : enfant, pré-adolescent, adulte

Compétence(s) : autorégulation, communication, coopération, gestion du stress, prise de décision, régulation émotionnelle, résistance/négociation

Disponibilité(s) : 40, 86 - [Notice BIB-BOP](#)



## Les petits plongeurs. Education aux valeurs par le théâtre. L'estime de soi 6 à 9 ans

Guide [Chenelière Education, 1998]. Cet outil d'animation à destination des enseignants se compose d'une pièce de théâtre et d'activités à mener avec les élèves. La partie « exploitation pédagogique » aide les enseignants à la mise en place de la pièce et des activités.

Public(s) : pré-adolescent

Compétence(s) : autorégulation, communication, empathie

Disponibilité(s) : 17 - [Notice BIB-BOP](#)



## L'expression des besoins

Jeu [FCPPF, 2015]. Ce jeu de 70 cartes a été conçu comme support pour l'identification, l'expression et la réflexion sur la thématique des besoins. Il permet de s'exercer à identifier ses besoins, faire le lien entre besoins et émotions, développer son esprit critique, distinguer les besoins, les désirs et les stratégies mises en place afin de les satisfaire.

Public(s) : enfant, pré-adolescent, adolescent, adulte, sénior, personne handicapée, patient

Compétence(s) : autorégulation, communication, pensée critique, régulation émotionnelle

Disponibilité(s) : 16, 17, 19, 23, 24, 33, 40, 47, 64, 79, 86, 87 - [Notice BIB-BOP](#)



## Lignes directrices des ateliers filles fantastiques : une approche artistique à la programmation pour les jeunes femmes

Guide [Centre Victoria pour femmes de Sudbury, Ecole de service social de l'Université Laurentienne, 2005]. Ce programme met l'accent sur l'amélioration de l'estime de soi par le biais d'activités artistiques. Les sessions de discussions et de débats portent sur l'identité, la communication et l'affirmation, la sexualité et les relations intimes, l'image corporelle et la santé ainsi que le bien-être des jeunes femmes.

Public(s) : adolescent, adulte

Compétence(s) : autorégulation, communication, empathie, pensée critique, prise de décision

Disponibilité(s) : 40 - [Notice BIB-BOP](#)



## Lili est fâchée avec sa copine

Littérature jeunesse [Calligram, 1994]. Lili est fâchée avec sa copine. Elle se sent blessée, jalouse et seule au monde ! Et pourtant, un jour, elle décide de faire le premier pas. Ce livre permet de parler de l'amitié avec les enfants.

Public(s) : enfant

Compétence(s) : communication, empathie

Disponibilité(s) : 40 - [Notice BIB-BOP](#)



## Lili se trouve moche

Littérature jeunesse [Calligram, 1997]. Cette histoire de Max et Lili fait comprendre comment on souffre des reproches, des moqueries et du rejet des autres.

Public(s) : enfant  
Compétence(s) : empathie, résistance/négociation  
Disponibilité(s) : 47 - [Notice BIB-BOP](#)



## L'intimité en images

Photo-expression [Fédération des centres pluralistes de planning familial, 2014]. Cet outil permet de questionner les représentations de l'intimité en vue d'ouvrir la réflexion et le débat sur les thèmes liés, de développer le travail d'intériorisation et de prendre conscience de son point de vue personnel, mais aussi de découvrir la multiplicité des ressentis et la diversité des émotions.

Public(s) : adulte  
Compétence(s) : communication, pensée critique, régulation émotionnelle  
Disponibilité(s) : 17, 19, 24, 47, 64 - [Notice BIB-BOP](#)



## Ma santé au quotidien

Jeu [Association IPT, 2006]. Ce jeu de plateau a pour but de permettre aux enfants de 8 à 12 ans d'acquérir une meilleure estime de soi. Il aborde de nombreux thèmes : la santé, les prises de risque, les compétences, les sentiments, les prises de décision, les conflits, les personnes de confiance.

Public(s) : enfant, pré-adolescent  
Compétence(s) : communication, coopération, empathie, gestion du stress, pensée critique/autoévaluation, prise de décision, régulation émotionnelle  
Disponibilité(s) : 16, 19, 23, 40, 64, 86, 87 - [Notice BIB-BOP](#)



## Malin comme un singe. Comprendre, prévenir et désamorcer les crises. Guide d'intervention

Guide [Midi trente, 2013]. Cet outil pour les 7-14 ans permet de mieux comprendre le sens des crises afin de les prévenir ou de les désamorcer, à la maison, à l'école. Les objectifs sont d'aider les enfants à comprendre qu'ils peuvent avoir du contrôle sur leurs choix de comportements, de les aider à mieux repérer les signes précurseurs de la crise, de les aider à identifier les personnes qui peuvent leur venir en aide.

Public(s) : enfant, pré-adolescent  
Compétence(s) : gestion du stress, régulation émotionnelle  
Disponibilité(s) : 47 - [Notice BIB-BOP](#)



## Manuel d'estime de soi. 30 exercices pour animer un atelier Estime de soi

Répertoire d'activités [Comitys, 2017]. Ce manuel permet d'animer des séances sur l'estime de soi ou sur l'image du corps, des ateliers d'aide au retour à l'emploi, des formations, des exercices de team-building, des bilans de compétences...

Public(s) : adolescent, adulte, patient, salarié  
Compétence(s) : autorégulation, communication, gestion du stress, régulation émotionnelle  
Disponibilité(s) : 24, 40, 47, 64 - [Notice BIB-BOP](#)



## Marionnettes des émotions à 2 visages

Mallette [Akros educativo]. Ces 6 marionnettes permettent de développer la reconnaissance des émotions à travers diverses saynètes. Le CD (disponible en plusieurs langues) contient 2 histoires et permet de représenter les histoires sans avoir à les narrer. Chaque émotion est représentée par l'expression faciale de la marionnette mais aussi par un symbole : le soleil pour la joie, la foudre pour la colère, le fantôme pour la peur.

Public(s) : jeune enfant, enfant  
Compétence(s) : régulation émotionnelle  
Disponibilité(s) : 16, 40 - [Notice BIB-BOP](#)



## Max ne respecte rien

Littérature jeunesse [Calligram, 2006]. Ce petit livre permet, à travers les mésaventures de Max, de réfléchir sur le respect : le respect des autres mais aussi le respect de soi ainsi que sur les règles de politesse.

Public(s) : enfant  
Compétence(s) : communication, empathie  
Disponibilité(s) : 47, 87 - [Notice BIB-BOP](#)



## Max se trouve nul

Littérature jeunesse [Calligram, 2007]. Max se sent nul et pense qu'il n'arrivera à rien. Ce petit livre de Max et Lili parle de la confiance en soi, qu'il est facile de perdre et difficile de retrouver.

Public(s) : enfant  
Compétence(s) : autorégulation  
Disponibilité(s) : 40, 47 - [Notice BIB-BOP](#)



## Max trouve que c'est pas juste

Littérature jeunesse [Calligram, 2008]. Ce petit livre permet, à travers les histoires vécues par Max, de réfléchir aux questions d'injustice.

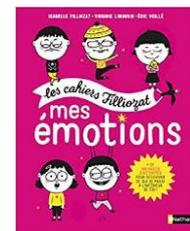
Public(s) : enfant  
Compétence(s) : régulation émotionnelle, résistance/négociation  
Disponibilité(s) : 47 - [Notice BIB-BOP](#)



## Mes émotions

Répertoire d'activités [Nathan, 2016]. Ce cahier propose des activités adaptées à l'enfant afin qu'il puisse s'exprimer sur ce qu'il ressent (colère, joie, peur...) et à vivre mieux avec lui-même et les autres.

Public(s) : enfant  
Compétence(s) : régulation émotionnelle  
Disponibilité(s) : 16, 87 - [Notice BIB-BOP](#)



## Mes paroles, j'y vois. Pour une communication positive à l'école

Répertoire d'activités [Institut Pacifique, 2015]. Ce guide d'animation propose des fiches d'activités pour aborder les notions de violences verbales et leurs répercussions sur l'autre. Il suscite une réflexion et une responsabilisation, aussi bien chez les enfants que chez les adultes, à utiliser des propos positifs au quotidien.

Public(s) : enfant, pré-adolescent, adolescent, adulte  
Compétence(s) : communication, gestion du stress  
Disponibilité(s) : 16, 33, 40, 47 - [Notice BIB-BOP](#)



### MicMac : enterre la hache de guerre avec ta tribu

Jeu [Latitude junior, 2008]. Ce jeu de société, coopératif et de stratégie, a pour objectif de prévenir la violence chez les enfants de 8 à 12 ans en mettant plus précisément l'accent sur le développement des relations égalitaires entre les garçons et les filles.

Public(s) : enfant, pré-adolescent

Compétence(s) : communication, coopération, empathie, résistance/négociation

Disponibilité(s) : 16, 33, 86 - [Notice BIB-BOP](#)



### Mieux travailler ensemble à l'école. Pour favoriser la qualité de vie dans l'enseignement

Jeu [Place de la médiation, 2016]. Cet outil permet d'exprimer son ressenti face à des situations difficiles. Ces cartes projectives aident l'adolescent à identifier son état de mal-être, à exprimer son ressenti et à explorer des solutions appropriées avec l'aide d'un tiers.

Public(s) : pré-adolescent, adolescent

Compétence(s) : communication, gestion du stress, prise de décision, régulation émotionnelle, résistance/négociation

Disponibilité(s) : 24, 33, 40, 47, 64 - [Notice BIB-BOP](#)



### Mieux travailler ensemble dans le secteur de la santé. 56 cartes pour favoriser la qualité de vie au travail

Jeu [Place de la médiation, 2017]. Ce jeu de cartes illustrées est utilisable en équipe pour dénouer les tensions et prévenir les risques psychosociaux. Cet outil de médiation s'adresse aux professionnels de la santé et du médico-social.

Public(s) : adulte, salarié

Compétence(s) : communication, gestion du stress, prise de décision, régulation émotionnelle, résistance/négociation

Disponibilité(s) : 16, 17, 40, 64, 86, 87 - [Notice BIB-BOP](#)



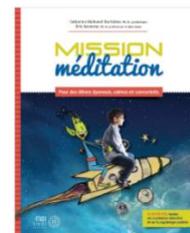
### Mission méditation. Pour des élèves épanouis, calmes et concentrés

Guide [Midi trente, 2016]. Ce guide présente différentes techniques de méditation basée sur la présence attentive. Des activités de psychologie positives à mettre en application auprès des élèves sont également proposées.

Public(s) : jeune enfant, enfant

Compétence(s) : gestion du stress

Disponibilité(s) : 86 - [Notice BIB-BOP](#)



### Moi et l'empathie. Questions de perception(s) ?

Jeu [Valorémis, 2018]. Ce jeu de cartes permet d'aborder de manière interactive la compréhension de nos émotions et le développement des compétences psychosociales 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. Ce support est adapté au milieu scolaire et périscolaire à partir de 10 ans.

Public(s) : pré-adolescent, adolescent

Compétence(s) : communication, empathie, régulation émotionnelle

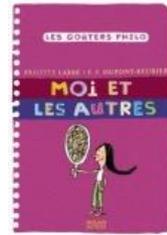
Disponibilité(s) : 16, 17, 19, 40, 47, 64, 79, 86 - [Notice BIB-BOP](#)



### **Moi et les autres. Les goûters philo**

Littérature jeunesse [Milan jeunesse, 2015]. Ce numéro permet d'aborder en groupe de nombreuses pistes de discussion : Peut-on se mettre à la place d'un autre ? ; A-t-on besoin des autres pour se connaître soi-même ? Quand les autres sont très différents de soi, a-t-on envie de les rencontrer ou pas ?

Public(s) : enfant  
Compétence(s) : communication, pensée critique  
Disponibilité(s) : 79 - [Notice BIB-BOP](#)



### **Non-violence à la carte ! 14 cartes pédagogiques pour apprendre à vivre ensemble**

Jeu [Non-violence actualité, 2004]. Chaque carte, illustrée, porte sur un thème différent : maîtriser ses sentiments, exprimer des émotions, respecter les autres, perdre et gagner en jouant, coopérer, communiquer, donner son avis, respecter des droits, écouter, dire non, vivre en groupe, régler ses conflits sans violence et être médiateur.

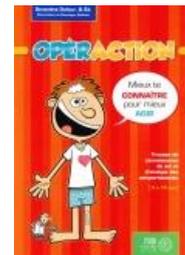
Public(s) : enfant  
Compétence(s) : communication, coopération, régulation émotionnelle, résistance/négociation  
Disponibilité(s) : 24, 33, 40, 47, 86 - [Notice BIB-BOP](#)



### **Opération. Mieux te connaître pour mieux agir. Trousse de connaissance de soi et d'analyse des comportements [8-14 ans]**

Guide [Midi trente, 2012]. Cet outil permet aux enfants-adolescents d'analyser leurs comportements et de prendre conscience de leurs pensées, émotions, paroles et sensations physiques dans certaines situations conflictuelles ou difficiles.

Public(s) : enfant, pré-adolescent, adolescent  
Compétence(s) : autorégulation, communication, régulation émotionnelle  
Disponibilité(s) : 33, 47, 64 - [Notice BIB-BOP](#)



### **Orion**

Jeu [Ortho édition, 2010]. Ce jeu permet de développer les compétences communicationnelles et sociales, dans le cas de personne handicapée ou non : langage, communication non-verbale, compréhension des émotions, gestion de l'implicite, prise en compte du contexte, notion de socialisation et imagination.

Public(s) : enfant, pré-adolescent, adolescent, personne handicapée  
Compétence(s) : communication, régulation émotionnelle  
Disponibilité(s) : 16 - [Notice BIB-BOP](#)



### **Oser être soi-même. Outils didactiques en éducation à la sexualité pour contrer l'hypersexualisation et la sexualisation précoce auprès des jeunes de 12 à 17 ans**

Guide [UQAM, 2010]. Les fiches ont comme objectifs de permettre aux jeunes d'aborder la découverte de l'amour avec une attitude positive envers eux-mêmes, de favoriser le développement de leur esprit critique face à la commercialisation de la sexualité et de ses effets.

Public(s) : adolescent  
Compétence(s) : autorégulation, pensée critique, résistance/négociation  
Disponibilité(s) : 17, 86 - [Notice BIB-BOP](#)



## Papillagou et les enfants de Croque-Lune

Jeu [CDPA de Côte-d'Or, 1998]. Ce jeu permet à des enfants de 9 à 13 ans de mettre en oeuvre leurs compétences psychosociales en exerçant leur sens critique. Il contient un livre de conte, des puzzles et des livrets pédagogique et d'activités.

Public(s) : enfant, pré-adolescent

Compétence(s) : autorégulation, communication, pensée critique, résistance/négociation

Disponibilité(s) : 16, 17, 23, 24, 33, 40, 47, 64, 79, 86 - [Notice BIB-BOP](#)



## Parachutes

Jeu. Cet outil coopératif a pour objectif de développer l'esprit d'équipe. Il est conçu pour le développement des activités motrices de base. Les participants utilisent un outil collectif, dans la poursuite d'un objectif commun, tout en respectant des règles simples.

Public(s) : enfant, pré-adolescent, adolescent, adulte

Compétence(s) : coopération



## Jeu du parachute 12 poignées

[Wesco, s.d.] Disponibilité(s) : 16, 24, 79 - [Notice BIB-BOP](#)

## Parachute coopératif

[Décathlon Pro, s.d.] Disponibilité(s) : 40 - [Notice BIB-BOP](#)



## Paroles de parents... [collection]

Jeu [Association IPT, 2010]. Ce jeu de cartes a pour objectifs de donner aux parents la possibilité d'échanger sur leurs préoccupations liées à leur(s) enfant(s), de favoriser la prise de conscience des compétences et des ressources de chacun par rapport à ses pratiques éducatives pour mieux les exploiter, de valoriser les parents dans leur rôle et leur fonction, de prévenir l'individualisation des difficultés.

Public(s) : parent

Compétence(s) : autorégulation, communication, pensée critique, prise de décision, résistance/négociation



## Parents d'enfants de 0 à 3 ans

Disponibilité(s) : 47, 86 - [Notice BIB-BOP](#)



## Parents d'enfants de 3 à 11 ans

Disponibilité(s) : 16, 47, 64, 86 - [Notice BIB-BOP](#)



## Parents d'adolescents de 12 à 18 ans

Disponibilité(s) : 33, 47, 64, 86 - [Notice BIB-BOP](#)

## Parties de vie

Jeu [Centre social La Moisson, 2014]. Ce jeu propose 300 dilemmes (des petites histoires de la vie courante) qui amènent les jeunes et leur entourage à réfléchir à des alternatives et à choisir des solutions. Il s'inspire de situations vécues. Il permet de se mettre à la place de l'autre, de reformuler, de se situer et de décider de la meilleure des issues.

Public(s) : adolescent, parent

Compétence(s) : communication, empathie, prise de décision

Disponibilité(s) : 16, 33 - [Notice BIB-BOP](#)



## Passeport pour l'autonomie. Le grand voyage de Fil et Flo. Trousse d'activités pour soutenir le développement de l'autonomie chez les enfants d'âge préscolaire

Répertoire d'activités [Midi trente, 2013]. Cet outil invite l'enfant à entreprendre un voyage en compagnie de deux personnages avec lesquels il réalise des activités permettant d'affiner ses compétences dans les sept sphères du développement.

Public(s) : jeune enfant, enfant  
Compétence(s) : communication, résistance/négociation  
Disponibilité(s) : 47 - [Notice BIB-BOP](#)



### Petit cahier d'exercices [collection]

Répertoire d'activités [Jouvence]. Ces cahiers d'exercices sont des éléments actifs de transformation personnelle. Ils sont rédigés par des auteurs confirmés, exerçant une activité en relation directe avec ce qu'ils écrivent, comme la formation, la psychothérapie ou la relation d'aide.

### Petit cahier d'exercices d'acceptation de son corps [2014].

Public(s) : pré-adolescent, adolescent, adulte, sénior  
Compétence(s) : autorégulation, communication, gestion du stress, prise de décision, régulation émotionnelle, résistance/négociation  
Disponibilité(s) : 19, 33, 64, 87 - [Notice BIB-BOP](#)



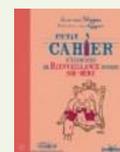
### Petit cahier d'exercices d'acceptation de son corps. Spécial Hommes. J'apprends à m'aimer, à aimer et à être aimé ! [2014].

Public(s) : adolescent, adulte  
Compétence(s) : autorégulation, communication, gestion du stress, prise de décision, régulation émotionnelle, résistance/négociation  
Disponibilité(s) : 40 - [Notice BIB-BOP](#)



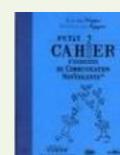
### Petit cahier d'exercices de bienveillance envers soi-même [2009].

Public(s) : pré-adolescent, adolescent, adulte, sénior  
Compétence(s) : autorégulation, communication, gestion du stress, résistance/négociation  
Disponibilité(s) : 17 - [Notice BIB-BOP](#)



### Petit cahier d'exercices de Communication Non Violente [2010].

Public(s) : pré-adolescent, adolescent, adulte, sénior  
Compétence(s) : communication, empathie, résistance/négociation  
Disponibilité(s) : 19 - [Notice BIB-BOP](#)



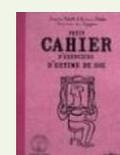
### Petit cahier d'exercices de gestion des conflits [2014].

Public(s) : pré-adolescent, adolescent, adulte, sénior  
Compétence(s) : communication, empathie, résistance/négociation  
Disponibilité(s) : 40 - [Notice BIB-BOP](#)



### Petit cahier d'exercices d'estime de soi [2008].

Public(s) : pré-adolescent, adolescent, adulte, sénior  
Compétence(s) : autorégulation, gestion du stress  
Disponibilité(s) : 17, 19, 23, 87 - [Notice BIB-BOP](#)



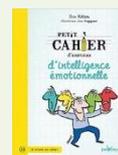
## Petit cahier d'exercices d'intelligence émotionnelle

[2015].

Public(s) : pré-adolescent, adolescent, adultes, seniors

Compétence(s) : régulation émotionnelle

Disponibilité(s) : 19 - [Notice BIB-BOP](#)



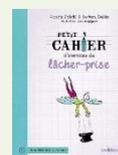
## Petit cahier d'exercices du lâcher-prise

[2013].

Public(s) : pré-adolescent, adolescent, adulte, senior

Compétence(s) : autorégulation, régulation émotionnelle

Disponibilité(s) : 87 - [Notice BIB-BOP](#)



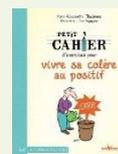
## Petit cahier d'exercices pour vivre sa colère au positif

[2014].

Public(s) : pré-adolescent, adolescent, adulte, senior

Compétence(s) : autorégulation, régulation émotionnelle

Disponibilité(s) : 23 - [Notice BIB-BOP](#)



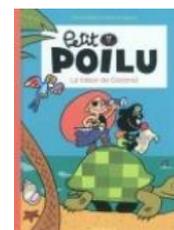
## Petit Poilu. Le trésor de Coconut

Littérature jeunesse [Dupuis, 2012]. Petit Poilu est un personnage récurrent dans une série d'albums utilisés auprès d'enfants de maternelle. Dans cet album, les personnages vont devoir s'unir, se concerter pour remporter les différentes épreuves. A travers les péripéties des héros, peuvent être abordés les thèmes de l'entraide, de la gestion des émotions, de l'estime de soi.

Public(s) : jeune enfant

Compétence(s) : communication, coopération, prise de décision

Disponibilité : 16 - [Notice BIB-BOP](#)



## Photo tchatte. Un outil d'animation pour tchatcher avec des jeunes

Photo-expression [Association régionale des missions locales du Nord-Pas de Calais, 2013]. Cet outil permet de travailler et d'échanger, avec un groupe de jeunes, sur leurs représentations de la santé, des addictions, de la relation à l'autre, de l'estime de soi. Il permet à chacun de s'exprimer, de découvrir les représentations des autres et de prendre conscience de son point de vue personnel.

Public(s) : adolescent, adulte

Compétence(s) : communication, empathie

Disponibilité(s) : 17, 33, 64 - [Notice BIB-BOP](#)



## Photo-expression "Estime de soi"

Photo-expression [Comitys]. Cet outil a pour objectif de permettre l'expression émotionnelle. Il peut servir de support d'animation pour des ateliers sur l'estime de soi, mais également être utilisé lors de séances individuelles, en couple ou en famille.

Public(s) : adolescent, adulte

Compétence(s) : communication, empathie

Disponibilité(s) : 24, 33, 47, 64 - [Notice BIB-BOP](#)



## **Photolangage : les besoins psychosociaux de l'enfant entre 3 et 6 ans**

Photo-expression [Fédération Wallonie-Bruxelles, CERIS, 2008]. Cet outil permet de favoriser la prise de parole des parents mais aussi des enfants lors, par exemple, d'un entretien avec un professionnel de l'action socio-éducative. Les images illustrent plusieurs besoins psychosociaux comme l'attachement, la considération et l'investissement.

Public(s) : jeune enfant, enfant, parent

Compétence(s) : autorégulation, communication, coopération

Disponibilité(s) : 17, 24, 33, 40, 47, 64, 79, 86 - [Notice BIB-BOP](#)



## **Pistes de vie, pour encourager l'estime de soi et le respect de l'autre**

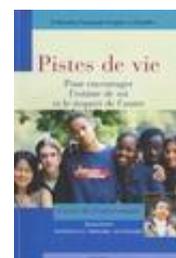
Mallette [Fédération nationale couples et familles, 2005]. Cette mallette contient un ensemble de moyens pédagogiques pour apprendre à : se connaître soi-même et s'apprécier, identifier et gérer ses propres émotions, écouter l'autre, le connaître, accepter les différences, découvrir les émotions et les sentiments de l'autre, le respecter, expérimenter différentes possibilités de résolution de conflits, prévenir les violences.

### **Mallette collège / lycée**

Public(s) : pré-adolescent, adolescent

Compétence(s) : autorégulation, communication, empathie, régulation émotionnelle, résistance/négociation

Disponibilité(s) : 17, 24, 33, 40, 47, 64 - [Notice BIB-BOP](#)



### **Mallette maternelle / primaire**

Public(s) : jeune enfant, enfant, pré-adolescent

Compétence(s) : autorégulation, communication, empathie, régulation émotionnelle, résistance/négociation

Disponibilité(s) : 40, 64 - [Notice BIB-BOP](#)

## **Plury One**

Jeu. [Valorémis, 2007]. Ce jeu permet de libérer la parole et de travailler le renforcement des compétences des jeunes. Dans ce jeu, où toutes les réponses sont possibles, pour marquer des points, il est préférable de savoir user d'humour, de créativité et de réflexion.

Public(s) : pré-adolescent, adolescent, adulte

Compétence(s) : communication, empathie, pensée critique, plaidoyer

Disponibilité(s) : 40 - [Notice BIB-BOP](#)



## **Potes et despotes. Saynètes interactives pour parler du respect, des violences et des différences.**

Mallette [ADII des Côtes-d'Armor, 2009, rééd. 2016]. Cet outil interactif permet de parler de diverses situations de violences auxquelles les jeunes sont confrontés. Les mises en situation leur offrent la possibilité de réagir et d'exprimer leur point de vue, dans le but d'une prise de conscience et d'un changement de comportement.

Public(s) : pré-adolescent, adolescent

Compétence(s) : communication, pensée critique, résistance/négociation

Disponibilité(s) : 16, 17, 19, 24, 33, 40, 47, 64, 79, 86, 87 - [Notice BIB-BOP](#)



## **Pouce pousse : un jeu de 7 familles pour comprendre la santé psychique**

Jeu [Association pour la prévention, promotion de la santé psychique, Versions 2009 et 2015]. Ce jeu est destiné à se familiariser avec la santé psychique et des notions telles que la confiance en soi, l'estime de soi, la capacité à aimer, à donner, à transmettre.

Public(s) : jeune enfant, enfant, parent  
Compétence(s) : autorégulation, communication, empathie  
Disponibilité(s) : 17, 33, 79 - [Notice BIB-BOP](#)



## **Pour favoriser l'estime de soi des tout-petits. Guide pratique à l'intention des parents d'enfants de 0 à 6 ans**

Guide [Editions de l'hôpital Sainte Justine, 2017]. Ce guide propose aux parents des attitudes et comportements favorisant les compétences psychosociales de leurs enfants. Au travers de questionnaires et de mises en situation, ils sont amenés à prendre du recul sur leurs compétences parentales, et à évaluer leurs relations avec leurs enfants.

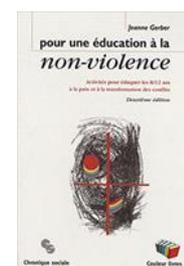
Public(s) : jeune enfant, enfant, parent  
Compétence(s) : autorégulation, communication, empathie  
Disponibilité(s) : 19, 33, 40, 47 - [Notice BIB-BOP](#)



## **Pour une éducation à la non-violence. Activités pour éduquer les 8/12 ans à la paix et à la transformation des conflits**

Répertoire d'activités [Chronique sociale, 2000]. Cet ouvrage propose des outils pour apprendre à gérer les conflits. Ces activités intègrent la tête, le corps et l'affectif en utilisant des histoires, des jeux et des chants, à pratiquer à deux, en petits groupes ou tous ensemble.

Public(s) : enfant, pré-adolescent  
Compétence(s) : communication, coopération, empathie, régulation émotionnelle, résistance/négociation  
Disponibilité(s) : 19, 33, 47, 86 - [Notice BIB-BOP](#)



## **Programme ESPACE. Estime de soi et compétences psychosociales.**

Guide [Académie de Limoges, Entreprise & prévention, 2009]. Ce programme propose 3 guides constitués de modules pédagogiques. Des séquences sont proposées autour de l'amélioration de la communication, le développement de l'esprit critique, l'affirmation et la résolution des problèmes, le développement de la pensée créative, etc. Chaque séquence propose une fiche enseignant et des fiches d'activités.

Public(s) : enfant, pré-adolescent, adolescent  
Compétence(s) : communication, pensée critique, prise de décision, régulation émotionnelle

### **Programme 6ème**

Disponibilité(s) : 40 - [Notice BIB-BOP](#)

### **Programme 5ème**

Disponibilité(s) : 40 - [Notice BIB-BOP](#)

### **Programme 4ème**

Disponibilité(s) : 40 - [Notice BIB-BOP](#)



## Quand les peurs deviennent phobies

Littérature jeunesse [De La Martinière Jeunesse, 2004]. Pour que l'anxiété ne devienne pas un véritable handicap dans la vie quotidienne, l'auteur explique les différentes approches thérapeutiques, notamment la thérapie comportementale et donne de nombreux conseils pour comprendre, apprivoiser ses peurs et s'en sortir.

Public(s) : adolescent

Compétence(s) : gestion du stress, régulation émotionnelle

Disponibilité(s) : 19, 33 - [Notice BIB-BOP](#)



## Quand les tout-petits apprennent à s'estimer... Guide théorique et recueil d'activités pour favoriser l'estime de soi des enfants de 3 à 6 ans

Répertoire d'activités [Editions de l'hôpital Sainte Justine, 2009]. L'ouvrage contient une cinquantaine d'activités faisant apparaître chacune le sentiment visé ainsi que des objectifs spécifiques pour favoriser le sentiment de confiance, la connaissance de soi, le sentiment d'appartenance et le sentiment de réussite.

Public(s) : jeune enfant, enfant

Compétence(s) : autorégulation, communication, coopération, régulation émotionnelle

Disponibilité(s) : 17, 24, 33, 40, 47, 79, 87 - [Notice BIB-BOP](#)



## Resilio

Jeu [OH Publishing, 2015]. Cet outil propose des images représentant des scènes de la vie quotidienne qui peuvent devenir une source de stress. Il propose ainsi d'évoquer ces situations et de chercher les ressources pour y faire face. Pour cela, il utilise des cartes proposant des représentations d'animaux avec leurs diverses qualités de résilience qui pourront aider le participant à mieux comprendre et gérer son stress.

Public(s) : adolescent, adulte, sénior, patient

Compétence(s) : gestion du stress

Disponibilité : 16, 17, 33, 87 - [Notice BIB-BOP](#)



**Respirez. La méditation pour les parents et les ados de 12 à 19 ans**  
Guide [Les arènes, 2015]. Cet ouvrage apporte des éléments de connaissances essentiels, décrit une méthode et propose sur un CD MP3, 13 exercices simples de pleine conscience et de méditation.

Public(s) : adolescent, parent

Compétence(s) : gestion du stress

Disponibilité(s) : 16 - [Notice BIB-BOP](#)



## Restons cool ! Outil pédagogique pour enfants de 6 à 15 ans

Mallette [Les jeux de la marmotte, 2015]. Ce kit d'animation, en communication bienveillante, permet aux enfants de se responsabiliser, d'apprendre les règles du vivre ensemble en étant ou en devenant des petits médiateurs actifs.

Public(s) : enfant, pré-adolescent

Compétence(s) : communication, empathie, résistance/négociation

Disponibilité(s) : 40, 79 - [Notice BIB-BOP](#)



### Retrouvez confiance en vous en 10 étapes

Littérature jeunesse [Hachette, 2004]. Cet ouvrage permet d'acquérir une bonne estime de soi-même et d'augmenter sa confiance en soi en proposant des tests pour s'évaluer, des conseils simples et exercices simples à mettre en pratique.

Public(s) : adolescent

Compétence(s) : autorégulation, régulation émotionnelle

Disponibilité(s) : 40 - [Notice BIB-BOP](#)



### Sac à dos. Faire face aux défis scolaires avec confiance... Oui mais comment ?

Répertoire d'activités [Agence de la santé et des services sociaux de Montréal, 2009]. Cet ouvrage propose de nombreuses activités pour accompagner le développement psycho-social des adolescents, notamment l'estime de soi, l'habileté à résoudre des problèmes et la coopération scolaire et sociale.

Public(s) : pré-adolescent, adolescent

Compétence(s) : communication, plaidoyer, prise de décision, résistance/négociation

Disponibilité(s) : 24, 33, 40, 47, 64, 79, 86 - [Notice BIB-BOP](#)



### SacADOS

Mallette [Fédération nationale couples et familles, 2015]. Ce kit vise à prévenir les violences. Il propose des activités pour libérer la parole, mieux se connaître, développer les compétences psychosociales et la communication non-violente, comprendre l'importance de l'estime de soi, reconnaître l'emprise et apprendre à se positionner dans les relations aux autres... L'outil offre un ensemble diversifié de supports pédagogiques : thèmes de discussion, cartes situations, cartes sentiments et émotions, smileys, scénarios, contes, livrets.

Public(s) : enfant, pré-adolescent, adolescent

Compétence(s) : autorégulation, communication, empathie, régulation émotionnelle, résistance/négociation

Disponibilité(s) : 40 - [Notice BIB-BOP](#)



### Sandwich garni

Jeu [Clefs pour la jeunesse asbl, 2008]. Ce jeu permet de travailler avec des jeunes le thème des préjugés et des différences, d'apprendre à mieux vivre ensemble et à considérer chacun avec respect et tolérance grâce à une série d'activités de coopération et de simulations ludiques.

Public(s) : enfant, pré-adolescent, adolescent

Compétence(s) : communication, coopération, empathie, résistance/négociation

Disponibilité(s) : 64, 87 - [Notice BIB-BOP](#)



### Simplement parent. Trucs pour accompagner votre enfant au quotidien

Guide [Editions de l'hôpital Sainte Justine, 2016]. Cet ouvrage présente des attitudes et des comportements pouvant améliorer la qualité des journées de tous les membres de la famille de même que des façons d'accompagner l'enfant dans son développement.

Public(s) : parent

Compétence(s) : communication, empathie, régulation émotionnelle

Disponibilité(s) : 17, 33, 47, 86 - [Notice BIB-BOP](#)



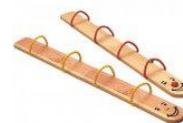
## Shis coopératifs

Jeu [Envie enjeux]. Ce jeu de déplacement et de coordination favorise la cohésion de groupe. Les joueurs définissent et suivent un parcours et surtout trouvent ensemble l'équilibre. Pour avancer, ils devront se coordonner, communiquer et coopérer.

Public(s) : jeune enfant, enfant, pré-adolescent, adolescent, adulte, sénior

Compétence(s) : communication, coopération

Disponibilité(s) : 16 - [Notice BIB-BOP](#)



## Sociab'quizz. Les habiletés sociales en questions

Jeu [Valorémis, 2013 + extension 2016]. Conçu pour être une médiation attractive, ce jeu propose d'actualiser des stratégies thérapeutiques pour une meilleure adaptation socio-émotionnelle. Cet outil propose notamment une animation de groupes thérapeutiques auprès d'un public présentant un diagnostic de troubles du spectre autistique, troubles envahissant du développement, anxiété ou phobie sociale.

Public(s) : enfant, pré-adolescent, adolescent, patient

Compétence(s) : communication, prise de décision, régulation émotionnelle

Disponibilité(s) : 16, 19, 24, 33, 40, 47, 64 - [Notice BIB-BOP](#)



## Social behaviour. Comment se comporter envers les autres

Photo-expression [Speechmark publishing, 2009]. Les cartes illustrées représentent les comportements en société, admissibles ou non, de différents personnages. Le langage corporel ou les expressions faciales sont mis en avant. Le but est de faire comprendre comment se comporter envers les autres.

Public(s) : adolescent, adulte

Compétence(s) : communication, empathie

Disponibilité(s) : 17, 23 - [Notice BIB-BOP](#)



## Solution. Jouer l'intelligence collective ...

Jeu [Editions de l'Ode, 2015]. Cet outil, adapté aux joueurs à partir de 8 ans, permet d'intégrer les nouvelles cultures de la relation sociale à tous les âges. Il peut être utilisé en famille, dans le cadre de l'entreprise, en formation. Le but du jeu est d'aider un des participants, ou le groupe, à trouver des réponses à une question concrète.

Public(s) : enfant, pré-adolescent, adolescent, adulte, sénior, parent, salarié

Compétence(s) : communication, coopération, prise de décision

Disponibilité(s) : 16, 40, 79, 86, 87 - [Notice BIB-BOP](#)



## Sortir ensemble et se respecter

Mallette [Les éditions HETS, 2009]. Ce programme a pour objectifs d'encourager les jeunes à des changements d'attitudes et de comportements, les amener à activer des compétences positives ou en acquérir de nouvelles, de susciter des discussions, dans le respect des opinions de chacun(e).

Public(s) : adolescent

Compétence(s) : communication, empathie, pensée critique

Disponibilité(s) : 16, 86 - [Notice BIB-BOP](#)



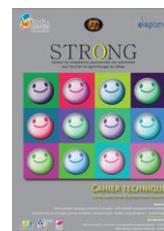
## Strong. Soutenir les compétences psychosociales des adolescents pour favoriser les apprentissages au collège

Guide [Jeudevi, 2012]. Ce cahier propose des repères pour l'action avec pour objectifs : de promouvoir le développement des compétences psychosociales, d'accompagner la construction identitaire des adolescents et l'expression de leurs émotions, de soutenir l'estime de soi des adolescents et d'améliorer leurs chances de développer des compétences de résilience.

Public(s) : pré-adolescent, adolescent

Compétence(s) : autorégulation, communication, régulation émotionnelle, résistance/négociation

Disponibilité(s) : 24, 33, 40, 47, 79, 86 - [Notice BIB-BOP](#)



## Sur le chemin de l'école de la non-violence

Vidéo [La Cathode, 2013]. Ce documentaire propose de découvrir une classe de CE1 à Paris. L'enseignante a mis en place une pédagogie inspirée de l'approche de la Communication Non Violente, qu'elle appelle aussi «communication bienveillante».

Public(s) : enfant

Compétence(s) : communication, empathie, résistance/négociation

Disponibilité(s) : 87 - [Notice BIB-BOP](#)



## Team Tower

Jeu [Erzi]. Ce jeu d'habileté et d'équipe encourage la confiance en soi et la conscience de soi. A l'aide des cordes, les participants doivent collaborer afin de parvenir à attraper les blocs de bois et à les empiler les uns sur les autres. Afin de construire au mieux la tour, coordination et communication sont nécessaires puisque les participants ne peuvent atteindre leur objectif qu'à la condition de travailler ensemble.

Public(s) : enfant, pré-adolescent, adolescent, adulte, sénior

Compétence(s) : communication, coopération

Disponibilité(s) : 16 - [Notice BIB-BOP](#)



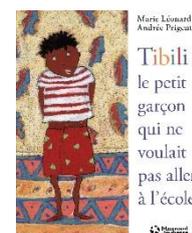
## Tibili, le petit garçon qui ne voulait pas aller à l'école

Littérature jeunesse [Magnard, 2001]. Cherchant un moyen d'échapper à l'école, Tibili se rend compte qu'il est en difficulté car il ne sait pas lire. Au travers de cette histoire, ce support permet de travailler sur les émotions, en particulier la peur et prendre conscience de l'intérêt de les affronter.

Public(s) : enfant

Compétence(s) : régulation émotionnelle

Disponibilité(s) : 23, 40 - [Notice BIB-BOP](#)



## Tina et Toni. Un programme de prévention globale pour les enfants de 4 à 6 ans

Répertoire d'activités [Addiction Info Suisse, 2011]. Ce programme offre un éventail d'activités dont l'objectif est de permettre aux enfants de développer la confiance et l'estime d'eux-mêmes pour favoriser leur capacité à refuser la consommation de produits psychoactifs.

Public(s) : jeune enfant, enfant

Compétence(s) : communication, résistance/négociation

Disponibilité(s) : 17 - [Notice BIB-BOP](#)



## TomTect 420

Jeu [Erzi]. Ce jeu de construction en bois stimule la créativité, la motricité, la concentration, l'orientation dans l'espace et les facultés d'adaptation dans la vie de chacun. Il est composé de planchettes et attaches en plastique qui permettent de créer des objets à l'infini. Proposé en ateliers, il favorise la coopération et l'émulation.

Public(s) : enfant, pré-adolescent, adolescent, adulte, sénior

Compétence(s) : coopération, prise de décision

Disponibilité(s) : 16 - [Notice BIB-BOP](#)



## Travail et relations humaines. Pour mieux vivre son rapport au travail

Photo-expression [Chronique sociale, 2013]. Ce Photolangage® favorise l'expression personnelle et offre un espace d'écoute à partir d'un choix de photographies. Cet outil peut être utilisé avec des groupes d'adultes pour les aider à penser leur situation dans l'entreprise, leur relation au travail et leur épanouissement personnel.

Public(s) : adulte, salarié

Compétence(s) : autorégulation, communication, pensée critique

Disponibilité(s) : 17, 19, 23, 33, 40, 47, 64, 86, 87 - [Notice BIB-BOP](#)



## Tricours

Jeu [Goki]. Ce jeu d'adresse permet d'expérimenter la coopération dès 4 ans. Il consiste à déplacer une boule sur un des trois parcours possibles en évitant de la faire tomber dans les trous. Les participants doivent coopérer pour arriver au bout du parcours.

Public(s) : jeune enfant, enfant, pré-adolescent, adolescent, adulte, sénior

Compétence(s) : coopération

Disponibilité(s) : 16 - [Notice BIB-BOP](#)



## Une valise pleine d'émotions

Mallette [Averbode, 2008]. Cet outil a pour objectif de familiariser les enfants avec ce qu'ils éprouvent afin de travailler les émotions tout en jouant. Il permet d'apprendre à connaître et à exprimer les 4 sentiments de bases : tristesse, joie, colère, peur, et de les reconnaître chez les autres.

Public(s) : jeune enfant, enfant

Compétence(s) : régulation émotionnelle

Disponibilité(s) : 33, 64 - [Notice BIB-BOP](#)



## Valeur(s) ajoutée(s)

Jeu [Souriez vous managez, 2015]. Ce jeu de 7 familles aborde le thème des valeurs sociales. Il peut être utilisé par les acteurs de l'entreprise, les ressources humaines ou les particuliers. Cet outil peut être utilisé pour accueillir, identifier ses valeurs et celles de l'entreprise, se connaître soi et connaître les autres.

Public(s) : adulte, salarié

Compétence(s) : communication, coopération, empathie, pensée critique, plaidoyer, prise de décision

Disponibilité(s) : 16, 79 - [Notice BIB-BOP](#)



### **Vitality. Pour une vitalité au top !**

Jeu [Belugames, 2019]. Le but de ce jeu coopératif est d'amener le personnage Tivita à retrouver toutes ses couleurs pour être au maximum de sa vitalité en prenant garde aux pièges. Pour cela, il faut répondre collectivement à des cartes-quizz de différentes couleurs : le rouge pour la santé du corps, le vert pour la santé des émotions, le bleu pour la santé mentale et le violet pour la créativité et l'intuition.

Public(s) : enfant, pré-adolescent

Compétence(s) : autorégulation, communication, coopération, empathie, gestion du stress, prise de décision, régulation émotionnelle

Disponibilité(s) : 17, 40, 47, 64, 87 - [Notice BIB-BOP](#)



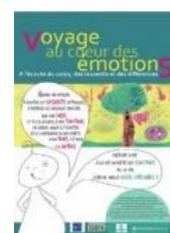
### **Voyage au cœur des émotions. A l'écoute du corps, des ressentis et des différences.**

Mallette [MFPF de l'Isère, 2016]. Cet outil vise à mieux identifier et gérer les émotions. Il permet notamment de favoriser le bien-être social et affectif ainsi que l'acceptation de la différence.

Public(s) : enfant, pré-adolescent, adolescent, adulte, personne handicapée

Compétence(s) : régulation émotionnelle

Disponibilité(s) : 16, 24 - [Notice BIB-BOP](#)



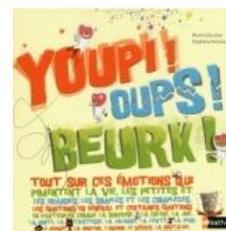
### **Youpi ! Oups ! Beurk !**

Littérature jeunesse [Nathan, 2012]. Cet ouvrage traite les émotions selon les points de vue les plus variés pour permettre d'aider l'enfant à appréhender ses émotions. Elles sont également abordées plus profondément une par une, de la surprise à la colère, en passant par l'amour, la peur, etc. Ce livre constitue une introduction permettant de découvrir et comprendre ces phénomènes.

Public(s) : enfant

Compétence(s) : régulation émotionnelle

Disponibilité(s) : 40, 47 - [Notice BIB-BOP](#)



# Nouveautés 2020

## 50 activités bienveillantes pour renforcer la confiance en soi

Répertoire d'activités [Larousse, 2019]. Cet ouvrage propose des activités simples à mettre en oeuvre pour renforcer la confiance en soi des enfants. A travers les différents exercices, l'enfant va apprendre à identifier ses forces, développer le sentiment de sécurité intérieure, prendre conscience de ses réussites, dépasser la peur de l'échec, ou encore s'appuyer sur des ressources externes.

Public(s) : enfant

Compétence(s) : autorégulation, communication, coopération, prise de décision

Disponibilité(s) : 16



## A acrobatique. Des échasses coopératives

Jeu [Casse-Noisettes, 2006 + extension]. Cet outil permet de mettre en place des groupes de travail sur la confiance et la coopération. Le matériel est composé d'échasses assemblées en forme de "A" auxquelles sont accrochées de longues cordes. L'objectif est de prendre confiance pour se redresser grâce à l'aide des autres joueurs qui assurent la position en équilibre du A. Par une coopération de gestes et de paroles, ils devront réaliser un parcours en se déplaçant vers l'objectif choisi.

Public(s) : adolescent

Compétence(s) : autorégulation, communication, coopération

Disponibilité(s) : 40 - [Notice BIB-BOP](#)



## Affiche des gestes réparateurs

Exposition [Midi trente, 2019]. Cet outil psychoéducatif a pour objectif d'aider l'enfant à réfléchir aux conséquences de ses actes et à prendre conscience de son impact sur les autres. L'affiche propose un univers de gestes pour réparer ses erreurs. L'enfant pourra, accompagné d'un adulte, choisir et mettre en oeuvre le geste réparateur le plus pertinent au vue du contexte et du comportement inadéquat.

Public(s) : enfant

Compétence(s) : communication, empathie, régulation émotionnelle

Disponibilité(s) : 16, 17, 47 - [Notice BIB-BOP](#)



## Affiche des trucs antistress

Exposition [Midi trente, 2019]. Cet outil psychoéducatif a pour objectif d'aider l'enfant à retrouver son équilibre quand il se sent dépassé, bouleversé, ou tendu. L'affiche présente 35 trucs et astuces simples et ludiques pour gérer son stress, se changer les idées ou se recentrer.

Public(s) : enfant

Compétence(s) : gestion du stress, régulation émotionnelle

Disponibilité(s) : 16, 17, 47 - [Notice BIB-BOP](#)



## Aventure résilience

Jeu [Scholavie, Positran, s.d.]. Ce jeu à destination des parents, des enseignants et de toutes les personnes travaillant avec des adolescents, aborde la thématique de la résilience. Il s'agit de jouer avec les composantes de la résilience afin de la développer, ainsi que d'améliorer les compétences sociales et de vie. Ce jeu de cartes est organisé autour de l'acronyme SPARC : Situation - Perception – Affect (émotions et sentiments) – Réaction – Conséquences.

Public(s) : pré-adolescent, adolescent, parent

Compétence(s) : autorégulation, gestion du stress, prise de décision, régulation émotionnelle

Disponibilité(s) : 47 - [Notice BIB-BOP](#)



## Bandes coopératives de marche

Jeu [Envies Enjeux, 2019]. Ce jeu de déplacement se pratique à 5 : il faut coopérer et se coordonner pour pouvoir avancer. Des emplacements permettent de fixer les bandes aux chevilles par velcro. Il faut ensuite communiquer pour trouver l'équilibre et suivre un parcours défini en un temps donné.

Public(s) : enfant, pré-adolescent, adolescent

Compétence(s) : communication, coopération

Disponibilité(s) : 64



## Biais cognitifs (les). Le jeu de 52 cartes

Jeu [S Walter, 2019]. Ce jeu est constitué de 52 cartes illustrant des "biais cognitifs" qui sont "des mécanismes de pensée qui poussent le cerveau humain à tirer des conclusions incorrectes". Ces cartes permettent aux équipes professionnelles ou aux individus de prendre conscience de leurs biais et de ceux qu'ils peuvent induire aux autres, volontairement ou non. De ce fait, cet outil donne la possibilité de se perfectionner dans la persuasion ou la transmission d'une information, d'un objectif ; et/ou de prendre connaissance des influences possibles dans une situation rencontrée. Dans ce jeu de cartes, les biais sont classés en 5 catégories : prise de décision et comportement ; raisonnement et résolution de problème ; mémoire et souvenirs ; interview et test utilisateur ; travail d'équipe et réunion.

Public(s) : adulte, salarié

Compétence(s) : communication, pensée critique, prise de décision, résistance/négociation

Disponibilité(s) : 40, 47, 79, 87 - [Notice BIB-BOP](#)



## Boîte à outils de la confiance en soi

Répertoire d'activités [Dunod, 2017]. Cet outil propose différentes pistes pour développer la confiance en soi, aussi bien en milieu du travail que dans la sphère privée. Il comporte 52 fiches outils réparties en 8 chapitres. Chaque outil est traité de façon visuelle sur 2 ou 4 pages par un schéma de synthèse, les objectifs, le contexte d'utilisation, des conseils méthodologiques, les avantages et les précautions à prendre.

Public(s) : adulte, salarié

Compétence(s) : autorégulation, gestion du stress, prise de décision, régulation émotionnelle, résistance/négociation

Disponibilité(s) : 40, 87



### **Bon copain (le). Le jeu des compétences sociales**

Jeu [Pirouette, Bon copain, 2019]. Ce jeu, conçu pour des enfants de 8 à 12 ans, a pour but de développer un meilleur comportement social. Les thèmes abordés sont : Comment faire rapidement connaissance ? ; Comment se faire des amis ? ; Comment bien s'entendre ? ; Comment négocier ? ; Comment demander aux autres de jouer avec eux ? ; On te traite d'andouille. Tu fais quoi ? ; Si on embête un enfant. Tu fais quoi ? ; On rejette une fille. Tu fais quoi ? ; Si on t'embête, tu peux... Les règles du jeu sont similaires à jeu de familles : il faut regrouper le plus grand nombre de familles. Tout en jouant, les enfants apprennent comment bien se comporter dans des situations difficiles.

Public(s) : enfant, pré-adolescent

Compétence(s) : coopération, résistance/négociation

Disponibilité(s) : 64 - [Notice BIB-BOP](#)



### **Cap sur la confiance**

Jeu [Helvetiq, s.d.]. Ce jeu tout public 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.

Public(s) : enfant, adolescent, adulte

Compétence(s) : autorégulation, communication, prise de décision

Disponibilité(s) : 23, 40, 87



### **Cartes des talents (les)**

Jeu [Unicef, 2019]. Ce jeu de cartes a pour objectifs de faire découvrir une grande variété de talents et de permettre aux enfants de prendre conscience et connaissance de leurs propres talents et d'être capable d'identifier ceux des autres. Il a été conçu comme un outil de sensibilisation à la diversité au sein des groupes, diversité qui s'exprime notamment par la diversité des talents de ceux et celles qui le fréquentent.

Public(s) : enfant, pré-adolescent

Compétence(s) : autorégulation, pensée critique, prise de décision

Disponibilité(s) : 40, 47 - [Notice BIB-BOP](#)



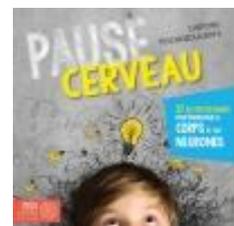
### **Cartons pause cerveau**

Jeu [Midi trente, 2018]. Simples exercices de transition physique et mentale, ces 27 cartons sont de petits jeux brefs faisant appel au mouvement, à l'imagination ou à la réflexion. Ils ont été conçus pour aider les enfants à retrouver leur énergie et leur concentration lorsqu'ils sont fatigués, agités ou stressés.

Public(s) : enfant, pré-adolescent

Compétence(s) : gestion du stress, régulation émotionnelle

Disponibilité(s) : 17, 19, 86 - [Notice BIB-BOP](#)



### Ciao Comfort Zone ! Kids

Jeu [D Cozette, 2020]. C'est un jeu d'épanouissement personnel et de dépassement de soi. Il se joue seul, entre copains ou en famille. 52 défis sont proposés et organisés en 5 familles : activité, épanouissement, découverte, responsabilité, créativité. Le but du jeu est d'accomplir chacun des défis imposés par les cartes, pour progresser, dépasser ses limites et apprendre à mieux se connaître.

*Egalement en prêt une version pour adultes : Ciao Comfort Zone !*

Public(s) : enfant, pré-adolescent, adolescent, adulte, parent  
Compétence(s) : autorégulation, coopération, prise de décision  
Disponibilité(s) : 79



### Class'Parents. L'enfant, l'école & moi !

Jeu [UDAF Bas-Rhin, Valorémis, 2019]. Cet outil collaboratif facilite le partage d'expériences et la réflexion collective. Il favorise le dialogue et les échanges sur la place du parent dans l'institution scolaire et sur son rôle éducatif auprès de ses enfants. Il permet d'aborder les droits et devoirs des adultes intervenant dans le cadre de l'école : enseignants, parents, associations, éducateurs, animateurs, agents municipaux, ..., de mieux comprendre le fonctionnement de l'école, son organisation et l'implication des parents et leur participation à la vie scolaire de leurs enfants

Public(s) : adulte, parent  
Compétence(s) : communication, coopération, pensée critique, prise de décision  
Disponibilité(s) : 40, 47, 86 - [Notice BIB-BOP](#)



### Le Covid-19 et nous. Photo-expression sur les ressentis et les représentations liées à la crise du coronavirus

Photo-expression [Centre local de promotion de la santé de Charleroi-Thuin, 2020]. Ce support a pour objectif d'interroger les représentations autour de la crise du coronavirus en faisant ressortir les émotions, les sentiments, les « non-dits » par le biais d'images qui font directement ou symboliquement référence à la pandémie, et de faciliter la prise de parole sur le vécu de cette période.

Public(s) : adolescent, adulte  
Compétence(s) : régulation émotionnelle  
Disponibilité(s) : 24, 47 - [Notice BIB-BOP](#)



### Défi des intelligences multiples (le)

Mallette [Akros Educativo, 2018]. Cet outil s'inspire de la théorie des "Intelligences multiples" de Howard Gardner. Il permet de travailler, avec des enfants de 5 à 10 ans, individuellement ou en groupe, les huit intelligences proposées dans son modèle et connaître celles qui prédominent chez les participants. Sur chaque carte sont présentés des types de défis différents : langage, logique/mathématiques, repérage spatial, émotion, musique, motricité, relations avec les autres,... Le but est de réaliser un défi pour chaque intelligence et de compléter le puzzle octogonal des 8 intelligences.

Public(s) : enfant  
Compétence(s) : communication, coopération, pensée critique, prise de décision  
Disponibilité(s) : 86 - [Notice BIB-BOP](#)



### Développer les compétences psychosociales. Cycle 3

Guide [Retz, 2019]. Ce livre propose d'explorer les compétences psychosociales grâce aux apports de la psychologie positive. Une première partie introductive explique les enjeux et les bienfaits de l'enseignement des CPS pour les élèves comme pour les enseignants, ainsi que les postures des adultes pour transmettre les CPS en milieu scolaire. Une seconde partie propose de courtes séances et activités pédagogiques pour développer les compétences du bien-être et du vivre ensemble : la confiance en soi, les forces de caractère, les émotions, la créativité, la motivation, la gratitude, la coopération, l'empathie et l'écoute. Toutes les activités ont été expérimentées dans des classes de cycle 3.

Public(s) : enfant, pré-adolescent

Compétence(s) : autorégulation, communication, coopération, empathie, prise de décision, régulation émotionnelle

Disponibilité(s) : 40, 47 - [Notice BIB-BOP](#)



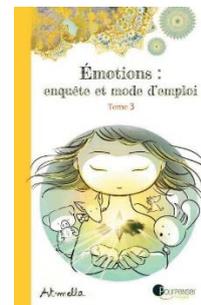
### Emotions: enquête et mode d'emploi. Tome 3

Littérature jeunesse [Art Mella, Pour penser, 2020]. Dans ce tome 3 sous-titré "Les différentes parts de soi", la BD propose aux enfants, adolescents, comme aux adultes, de découvrir les différentes parts qui les définissent. Ces parts sont assimilées aux différents traits de personnalité, à l'aide d'un schéma systémique (parts des protecteurs et parts de l'exilé/blessé) et ce dans le but d'identifier et résoudre ses conflits intérieurs.

Public(s) : enfant, pré-adolescent, adolescent, adulte

Compétence(s) : autorégulation, régulation émotionnelle

Disponibilité(s) : 79



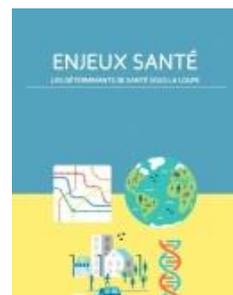
### Enjeux santé. Les déterminants de santé sous la loupe

Jeu [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.

Public(s) : adolescent, adulte, patient, salarié

Compétence(s) : communication, coopération, pensée critique, prise de décision

Disponibilité(s) : 17, 24, 47, 79, 86, 87 - [Notice BIB-BOP](#)



### Entraide & moi. Le jeu de rôle de la santé mentale

Jeu [SPAD Saccado, Réseau Mosaïque, 2016]. Ce jeu propose de se mettre à la place des personnes en souffrance pour mieux comprendre la diversité des offres de soins. Le contenu du jeu part du principe que toute souffrance psychique se manifeste essentiellement à travers les événements de vie que la personne rencontre, la manière dont celle-ci les vit, les ressent, et se met en condition de les surmonter avec les



moyens dont elle dispose (moyens physiques et psychologiques). Les joueurs ont la possibilité d'incarner l'un des 20 personnages proposés.

Public(s) : adulte, patient

Compétence(s) : empathie

Disponibilité(s) : 17, 19 - [Notice BIB-BOP](#)

### e photo-expression

Photo-expression [UNIRÉS, 2017]. Cet outil est composé de 42 photographies couleur illustrant des situations variées. Il permet, en facilitant l'expression des conceptions, d'échanger autour de la santé avec les élèves, de la maternelle au lycée. Un tutoriel vidéo et des fiches d'activités sont également fournis. Les fiches d'activités suggèrent des pistes d'animation. Elles sont déclinées par niveaux scolaires (maternelle, élémentaire, collège, lycée) autour des trois axes du parcours éducatif : Éducation, Prévention, Protection.

Public(s) : enfant, pré-adolescent, adolescent

Compétence(s) : autorégulation, communication, pensée critique, plaidoyer

Disponibilité(s) : 33, 79, 86 - [Notice BIB-BOP](#)



### Estime de soi en 3 dés (l')

Mallette [Département prévention et santé mentale CPAS de Charleroi, s.d.]. Ces trois dés s'inspirent d'exercices sur l'estime de soi : le blason et le portrait chinois. L'objectif est de faire émerger individuellement et aléatoirement du groupe des éléments de soi, d'appartenance au groupe et de compétence/réussite qui peuvent être renforcés par le regard que les participants se portent mutuellement.

Public(s) : enfant, adolescent, adulte

Compétence(s) : autorégulation, prise de décision

Disponibilité(s) : 24, 86 - [Notice BIB-BOP](#)



### Etoile de mes intelligences multiples (l')

Mallette [Retz, 2018]. Cette boîte contient les outils nécessaires à la construction, par chaque enfant, de "l'étoile de ses intelligences". L'enfant choisit, parmi 120 photos, celle dont le contenu correspond le mieux à ses goûts et ses aptitudes.

Public(s) : enfant

Compétence(s) : autorégulation, prise de décision

Disponibilité(s) : 16, 47, 79, 86 - [Notice BIB-BOP](#)



### Et si... Outil-jeu pour la créativité

Jeu [Delta CP, 2017]. Ce jeu stimule la créativité. Il est adapté à un groupe ou une équipe de 3 à 6 personnes. Il permet, à travers un jeu de cartes "questions", d'explorer le projet des participants, de trouver des pistes d'amélioration, de déblocage...d'imaginer de nouveaux possibles. Il favorise également la collaboration et le partage, en invitant à combiner les projets.

Public(s) : enfant, pré-adolescent, adolescent, adulte

Compétence(s) : autorégulation, communication, coopération, pensée critique, plaidoyer, prise de décision

Disponibilité(s) : 16



## Explo'Tabac

Mallette [Ligue nationale contre le cancer, 2014]. Explo'Tabac est un parcours pédagogique destiné aux élèves de 9 à 14 ans. Ces derniers sont amenés, à travers 27 ateliers construits autour de 10 thématiques, à réfléchir et échanger autour du tabac. L'objectif de cet outil est d'améliorer les connaissances des enfants sur les facteurs de risques et de protection liés au tabagisme, de développer des compétences psycho-sociales et civiques pour apprendre à dire non au tabac et d'associer l'entourage à une réflexion globale pour la santé de tous.

Public(s) : enfant, pré-adolescent, adolescent

Compétence(s) : autorégulation, pensée critique, prise de décision, résistance/négociation

Disponibilité(s) : 16, 64, 86 - [Notice BIB-BOP](#)



## Family Blob Cards

Photo-expression [Routledge, 2018]. Ce support permet d'aborder les relations familiales en groupe ou en individuel. Il est une aide à l'analyse et à la réflexion sur ses propres émotions et celles des autres, au développement de l'empathie. Il peut aussi être utile à des échanges sur la parentalité et être combiné à d'autres cartes Blob pour aider à l'expression orale.

Public(s) : enfant, adolescent, parent

Compétence(s) : communication, empathie, régulation émotionnelle

Disponibilité(s) : 64 - [Notice BIB-BOP](#)



## Feelinks Révélations. Le jeu des émotions

Jeu [Act in games, 2019]. Ce support est un jeu coopératif de plateau destiné aux + de 16 ans. Cette version adulte de Feelings porte sur les émotions et l'empathie au travers de situations cocasses. Plus les joueurs sont capables de deviner les émotions du groupe, plus les pions avancent sur la piste de l'empathie ! Ce jeu se pratique de 2 à 8 joueurs et promet des échanges drôles, surprenants mais aussi profonds.

Public(s) : adulte

Compétence(s) : communication, coopération, empathie, régulation émotionnelle

Disponibilité(s) : 40, 47, 64, 79 - [Notice BIB-BOP](#)



## Grandes photos pour parler et cogiter

Photo-expression [Cit'inspir, 2019]. Cet outil à destination d'un large public se compose d'un ensemble de 40 photographies couleur et de 40 fiches-activités correspondant à chaque photo. Chaque fiche propose 7 pistes d'activités, de réflexion et de conversation. Cet outil pourra être utilisé dans un cadre thérapeutique, lors d'un atelier-mémoire ou plus généralement en animation classique de photo-expression.

Public(s) : enfant, adolescent, adulte, sénior

Compétence(s) : autorégulation, communication, pensée critique

Disponibilité(s) : 23, 33, 40, 47, 64 - [Notice BIB-BOP](#)



### J'aide mon enfant à... bien se concentrer

Jeu [Bioviva, 2018]. Ce jeu vise à développer la capacité de concentration des enfants. Il propose 10 fiches d'activités ludiques pour apprendre à connaître son corps, explorer ses sens, gérer ses émotions, canaliser son énergie... pour travailler et améliorer son attention.

Public(s) : enfant

Compétence(s) : autorégulation, régulation émotionnelle

Disponibilité(s) : 16



### Je me sens bien quand...

Exposition [Ireps Nouvelle-Aquitaine, 2017]. Cette exposition, de la collection Porteur de paroles, permet d'aborder la question de son bien-être. Cet outil permet d'aller à la rencontre d'un large public dans des lieux peu enclins à l'échange et à la discussion (rue, marchés, forums...).

Public(s) : enfant, pré-adolescent, adolescent, adulte, sénior

Compétence(s) : autorégulation, gestion du stress, régulation émotionnelle

Disponibilité(s) : 40 - [Notice BIB-BOP](#)



### Jeu des forces

Jeu [Scholavie, Positran, s.d.]. Ce jeu de 24 cartes, inspiré de la psychologie positive, aide les enfants, à partir de 3 ans, à identifier quelles sont leurs forces. Le vocabulaire est simplifié pour s'adapter aux jeunes enfants. Ce jeu s'utilise en individuel, en sélectionnant ses forces, ou en groupe, en offrant des forces aux autres. Il peut être utilisé à l'école dans le cadre de programmes de bien-être et de SEL, ou pour soutenir des activités de développement de la confiance en soi et de la conscience de soi.

Public(s) : jeune enfant, enfant

Compétence(s) : autorégulation, communication, coopération, empathie

Disponibilité(s) : 47, 64 - [Notice BIB-BOP](#)



### Jeu des qualités (le)

Jeu [Comitys, 2020]. Ce jeu est conçu pour : enrichir son lexique des qualités humaines ; apprendre à se connaître pour mieux s'aimer ; identifier ses compétences personnelles et professionnelles ; construire la cohésion d'un groupe et s'amuser.

Public(s) : enfant, pré-adolescent, adolescent, adulte

Compétence(s) : autorégulation, communication, coopération, pensée critique, résistance/négociation

Disponibilité(s) : 16, 17, 23, 24, 33, 47, 79, 87 - [Notice BIB-BOP](#)



### Jeux du bonheur (les)

Jeu [Scholavie, Positran, s.d.]. Ce jeu de cartes 3 en 1 permet de développer les compétences psychosociales. Les jeux du bonheur comme le jeu des 7 familles, le détective du bonheur ou un petit moment à partager, sont adaptés à tous les contextes et besoins ressentis ou exprimés. Il permet d'apprendre à bouger, à savourer, à pratiquer la pleine conscience, à faire des choix, à exprimer les émotions, à identifier les forces, à faire confiance, à construire des relations respectueuses et paisibles.

Public(s) : jeune enfant, enfant, parent

Compétence(s) : autorégulation, communication, coopération, régulation émotionnelle

Disponibilité(s) : 47, 79 - [Notice BIB-BOP](#)



### **J'existe et je veux. Le guide des émotions**

Jeu [ADAPEI Var-Méditerranée, 2019]. Ce hors-série du périodique "j'existe et je veux" traite des émotions. Dans une première partie, il décrypte les émotions primaires : joie, colère, tristesse, peur, surprise et dégoût. Dans une seconde partie, il est présenté 12 techniques d'animations pour travailler avec les émotions. Ce numéro contient également le jeu "les dés des émotions".

Public(s) : personne handicapée

Compétence(s) : régulation émotionnelle

Disponibilité(s) : 79 - [Notice BIB-BOP](#)



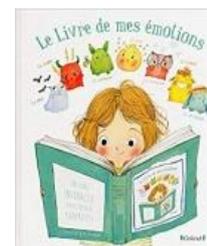
### **Livre de mes émotions (le)**

Littérature jeunesse [Gründ, 2017]. Cet ouvrage jeunesse, dès 3 ans, propose une histoire interactive aux enfants pour mettre des mots sur leurs émotions. Un panel de sept émotions est traité. Il apporte aussi des conseils pour apprendre à gérer ses émotions.

Public(s) : jeune enfant, enfant

Compétence(s) : régulation émotionnelle

Disponibilité(s) : 16 - [Notice BIB-BOP](#)



### **Mémo de l'égalité - Emotions**

Jeu [Topla, s.d.]. Ce jeu de cartes, à partir de 4 ans, propose d'aborder l'égalité des émotions chez les enfants. Il s'agira pour les jeunes joueurs, après la pioche, de reconstituer les paires d'un même ressenti chez les 2 sexes comme par exemple "être coquet / coquette", "être apeuré / apeurée".... Il peut se jouer en 6 langues.

Public(s) : enfant

Compétence(s) : régulation émotionnelle

Disponibilité(s) : 64



### **Monstre des couleurs (le)**

Jeu [Purple brain, 2018]. Ce jeu permet aux enfants dès 4 ans d'exprimer leurs émotions et de les structurer. Il s'agit autant d'un jeu coopératif que d'un outil de découverte des émotions. Le monstre des couleurs ne sait pas ce qu'il lui arrive : toutes ses émotions sont chamboulées ! Il faut l'aider à les réunir et à les relier aux événements qui les déclenchent. Pour cela, les enfants doivent eux aussi dire ce qui les attriste, les rend joyeux, les calme, les énerve ou leur fait peur.

Public(s) : Jeune enfant, enfant

Compétence(s) : communication, coopération, régulation émotionnelle

Disponibilité(s) : 16, 47, 79 - [Notice BIB-BOP](#)



### **Parcours D-Stress. Le jeu qui pose un autre regard sur le stress**

Jeu [Question santé, Solidaris, 2019]. Ce jeu permet de s'interroger sur les causes et 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.

Public(s) : adolescent, adulte



Compétence(s) : gestion du stress, régulation émotionnelle  
Disponibilité(s) : 16, 19, 24, 33, 40, 47, 79, 86 - [Notice BIB-BOP](#)

### **Parole magique (la). Jeu d'expression émotionnelle**

Jeu [Le Souffle d'or, 2019]. Ce jeu, co-écrit avec des enfants, est également destiné à tous types de publics. Il peut être utilisé dans le cadre d'un atelier (de parole, philo...) ou dans un accompagnement individuel. Chaque carte propose une phrase de méditation associée à une question incluse dans le livret, permettant l'expression des sensations, émotions, intuitions et questionnements sur soi et sur le monde.

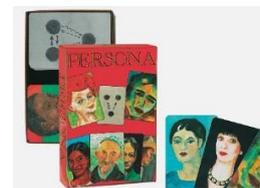
Public(s) : enfant, pré-adolescent, adolescent, adulte  
Compétence(s) : autorégulation, pensée critique, régulation émotionnelle  
Disponibilité(s) : 16, 47, 79 - [Notice BIB-BOP](#)



### **Persona**

Jeu [OH Publishing, s.d.]. Ce jeu de cartes permet, par le jeu de rôles, de s'identifier à des personnes de différentes cultures. Les joueurs donnent vie aux personnages. Il peut également être utilisé en photo-expression pour travailler sur l'interculturalité.

Public(s) : adolescent, adulte, sénior  
Compétence(s) : communication, empathie, pensée critique  
Disponibilité(s) : 87 - [Notice BIB-BOP](#)



### **Photo - langage : Inspire 4 transitions Kids**

Photo-expression [Inspire 4 transitions, 2018]. Ce support permet d'aborder avec les enfants et jeunes ados les relations avec les parents, les adultes et d'autres sujets variés tels que la relation aux écrans, le sport, la nature, les relations de groupe, les joies, les conflits, la famille...  
A partir de 8 ans.

Public(s) : enfant, adolescent, parent  
Compétence(s) : communication, empathie, pensée critique  
Disponibilité(s) : 47, 64 - [Notice BIB-BOP](#)



### **Salut'anim**

Mallette [Cultures et santé, 2011]. Ce carnet permet de questionner collectivement les dimensions culturelles de la salutation. Il a pour objectif de renforcer la connaissance de soi et des autres, la cohésion d'un groupe, le décentrage par rapport à ses propres références. Le fichier d'animation est accompagné de trois supports : un recueil de témoignages, une série d'animations courtes et ludiques, un support visuel.

Public(s) : adulte  
Compétence(s) : communication, coopération, empathie  
Disponibilité(s) : 64 - [Notice BIB-BOP](#)



### **Si tu étais...**

Jeu [Valorémis, s.d.]. A partir de 50 questions ouvrant le débat, les enfants de 7 ans et plus, peuvent développer leur esprit critique et s'affirmer tout en écoutant le point de vue des autres. L'objectif de ce jeu est de sensibiliser les enfants à différents points de vue et à l'argumentation.

Public(s) : enfant, pré-adolescent

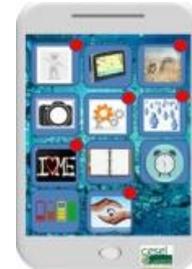


Compétence(s) : communication, pensée critique, plaidoyer, résistance/négociation  
Disponibilité(s) : 47 - [Notice BIB-BOP](#)

### Smartphone des besoins (le)

Mallette [CESEL, 2019]. Cet outil a pour objectif de développer la conscience de soi en identifiant et en comprenant les besoins d'un être humain, notamment ses besoins personnels. Il est destiné à être utilisé comme support à des débats dans le cadre d'ateliers. Les notions abordées sont : la conscience de soi et l'estime de soi, la confiance aux autres et le besoin d'appartenance, les besoins physiologiques et les besoins de sécurité et la place de la notion de plaisir dans notre société.

Public(s) : enfant, pré-adolescent, adolescent  
Compétence(s) : autorégulation, communication, pensée critique  
Disponibilité(s) : 24, 40 - [Notice BIB-BOP](#)



### Spirale du bonheur (la). Version adultes

Jeu [Scholavie, s.d.]. Ce jeu de plateau ressemble à un jeu de l'oie et permet d'identifier les compétences du bien-être et des stratégies permettant de les développer. Ce jeu suscite également de nombreux échanges autour de ces compétences.

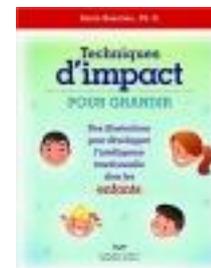
Public(s) : adolescent, adulte  
Compétence(s) : autorégulation, communication, empathie  
Disponibilité(s) : 24, 47, 87



### Techniques d'impact pour grandir. Des illustrations pour développer l'intelligence émotionnelle chez les enfants

Guide [Éditions Québec-Livres, 2014]. Elaboré pour les parents, les enseignants, les éducateurs, ce livre propose des orientations de travail, des outils de réflexion et des actions concrètes à réaliser afin de motiver l'enfant dans son parcours scolaire mais également lui procurer une aide pour son développement personnel et ses compétences émotionnelles (gestion des émotions, estime de soi, affirmation et dépassement de soi). *Egalement en prêt : Techniques d'impact pour grandir. Des illustrations pour développer l'intelligence émotionnelle chez les adolescents.*

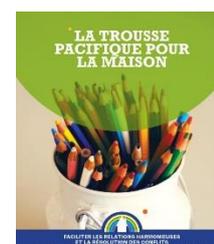
Public(s) : enfant, pré-adolescent, adolescent, parent  
Compétence(s) : autorégulation, régulation émotionnelle  
Disponibilité(s) : 19, 87 - [Notice BIB-BOP](#)



### La trousse pacifique pour la maison. Faciliter les relations harmonieuses et la résolution des conflits. Informations et activités destinées aux parents et aux enfants d'âge scolaire

Répertoire d'activités [Institut Pacifique, 2020]. Ce recueil d'activités, créé pour accompagner la période de confinement, s'adresse aux parents d'enfants à partir de 5 ans pour aider à développer les compétences sociales et émotionnelles. Différentes activités à faire en famille sont donc proposées pour pacifier les relations familiales, développer l'écoute et l'empathie, gérer les émotions et favoriser la résolution des conflits.

Public(s) : enfant, parent  
Compétence(s) : communication, coopération, empathie, régulation émotionnelle, résistance/négociation  
Disponibilité(s) : 47, 64 - [Notice BIB-BOP](#)



### Vivre avec les autres en 3 mots

Exposition [Ireps Nouvelle-Aquitaine, 2019]. Cette exposition, de la collection Porteur de paroles, permet d'aborder la question de la relation aux autres. Cet outil permet d'aller à la rencontre d'un large public dans des lieux peu enclins à l'échange et à la discussion (rue, marchés, forums...).

Public(s) : adolescent, adulte, personne handicapée, sénior

Compétence(s) : communication, coopération, empathie, résistance/négociation

Disponibilité(s) : 40 - [Notice BIB-BOP](#)

VIVRE AVEC  
LES AUTRES  
EN 3 MOTS...



# Catalogue d'outils pédagogiques : Promotion et développement des compétences psychosociales

Edition janvier 2021.

*La promotion de la santé appuie le « développement individuel et social grâce à l'information, à l'éducation pour la santé et au perfectionnement des aptitudes indispensables à la vie. Ce faisant, elle donne aux gens davantage de possibilités de contrôle de leur propre santé et de leur environnement et les rend mieux aptes à faire des choix judicieux »<sup>1</sup>. Les compétences psychosociales (CPS) sont définies comme « la capacité d'une personne à maintenir un état de bien-être subjectif lui permettant de répondre de façon positive et efficace aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne »<sup>2</sup>. Ainsi, « les compétences psychosociales sont la pierre angulaire de tout programme de promotion de la santé. Comment prétendre améliorer la santé d'une population si cette dernière ne peut pas s'approprier ce concept au quotidien et améliorer réellement sa qualité de vie ? »<sup>3</sup>.*

*Ce catalogue a été conçu pour les professionnels et les bénévoles des secteurs de la santé, du social et de l'éducation, qui souhaitent mettre en place des actions de promotion de la santé auprès de leurs différents publics (enfants, adolescents, adultes, personnes en situation de handicap...) en s'appuyant sur le renforcement des compétences psychosociales. L'objectif est de faciliter le repérage des outils pédagogiques disponibles en prêt dans les centres de ressources des antennes de l'Ireps Nouvelle-Aquitaine.*



Retrouvez l'offre documentaire de nos Centres  
de Ressources sur le site internet de l'Ireps NA.  
[www.IrepsNouvelleAquitaine.org](http://www.IrepsNouvelleAquitaine.org)

---

<sup>1</sup> Organisation Mondiale de la Santé (OMS), 1986

<sup>2</sup> OMS, 1993

<sup>3</sup> Extrait du Dossier « Développer les compétences psychosociales chez les enfants et les jeunes », Santé publique France, La Santé en action, n° 431, mars 2015