



## Sélection de ressources documentaires

Réalisée dans le cadre du séminaire sur les Compétences psychosociales (Bordeaux, 10-11-2017), organisé par la DTPJJ Aquitaine Nord, en partenariat avec l'Ireps Nouvelle-Aquitaine

## Promotion et développement des compétences psychosociales Adolescents et jeunes adultes

Novembre 2017



Les liens vers les sites Internet ont été vérifiés le 7 novembre 2017.

Pour connaître la disponibilité des références dans le centre de ressources de votre antenne, vous pouvez soit consulter son portail documentaire, soit contacter son documentaliste.

Antenne Charente (16)  
Angoulême  
Tel. 05 45 25 30 36  
antenne16@irepsna.org  
Antenne Charente-Maritime (17)  
La Rochelle  
Tel. 05 46 42 24 44  
antenne17@irepsna.org  
Antenne Corrèze (19)  
Brive-la-Gaillarde  
Tel. 05 55 17 15 50  
antenne19@irepsna.org  
Antenne Creuse (23)  
Guéret  
Tel. 05 55 52 36 82  
antenne23@irepsna.org  
Antenne Dordogne (24)  
Périgueux  
Tel. 05 53 07 68 57  
antenne24@irepsna.org  
Antenne Gironde (33)  
Bordeaux  
Tel. 05 56 33 34 10  
antenne33@irepsna.org  
Antenne Landes (40)  
Mont-de-Marsan  
Tel. 05 58 06 29 67  
antenne40@irepsna.org  
Antenne Lot-et-Garonne (47)  
Agen (Pont-du-Casse)  
Tel. 05 53 66 58 59  
antenne47@irepsna.org



Antenne Pyrénées-Atlantiques (64)  
Pau  
Tel. 05 59 62 41 01  
antenne64@irepsna.org  
Antenne Deux-Sèvres (79)  
Niort  
Tel. 05 49 28 30 25  
antenne79@irepsna.org  
Antenne Vienne (86)  
Poitiers  
Tel. 05 49 41 37 49  
antenne86@irepsna.org  
Antenne Haute-Vienne (87)  
Limoges  
Tel. 05 55 37 19 57  
antenne87@irepsna.org

#### PORTAUX DOCUMENTAIRES

Territoire Poitou-Charentes :  
<http://www.bib-bop.org/>

Territoire Aquitaine :  
<http://ireps.live.cadic.eu/>

Territoire Limousin :  
<http://poledoc.bibli.fr/>

## SOMMAIRE

<b>Promouvoir les compétences psychosociales (CPS)</b>	<b>3</b>
<b>CPS des adolescents : des guides d'intervention</b>	<b>4</b>
<b>CPS des adolescents : des outils pédagogiques</b>	<b>6</b>
<b>CPS des jeunes adultes : des outils pédagogiques</b>	<b>8</b>
<b>Une sélection de sites Internet</b>	<b>11</b>

Légende de l'accessibilité des références :



: en téléchargement en ligne



: disponible en prêt dans nos centres de ressources

# Promouvoir les compétences psychosociales (CPS)

## **Compétences psychosociales des adultes et promotion de la santé**

Cultures&Santé asbl, Focus Santé, n°4, juin 2016

Ce dossier fait le point sur la notion de compétences psychosociales chez l'adulte en faisant le lien de la promotion de la santé et des inégalités de santé. Il propose des ressources pour le professionnel, des pistes d'action, des grilles réflexives pour un travail personnel ou collectif...

[Accéder au document](#)

## **L'éducation psychosociale. Dossier thématique**

Ecole Changer de Cap, mars 2016

[Accéder au document](#)

## **Promouvoir les compétences psychosociales chez les enfants et chez les jeunes**

Inpes, 9èmes journées de la Prévention, 3 juin 2014

Retour sur les différentes définitions et modalités d'intervention des acteurs (scientifiques, professionnels), ainsi que les données probantes, puis présentation de différentes expériences (leur rationnel, leurs modalités d'implantation et d'évaluation, et les leçons tirées).

[Accéder au document](#)

## **Développer les compétences psychosociales chez les enfants et les jeunes**

La Santé en action, n°431, mars 2015, pp. 10-40

[Accéder au document](#)

## **Compétences psychosociales et promotion de la santé**

Ireps Bourgogne, dossiers techniques, n°5, 2014

[Accéder au document](#)

## **Les compétences émotionnelles**

M Mikolajczak (dir.), Dunod, 2014

Les compétences émotionnelles désignent la capacité à identifier, comprendre, exprimer, utiliser ses émotions et celles d'autrui. Elles jouent donc un rôle essentiel dans la santé mentale et physique, mais aussi dans la performance au travail et dans les relations sociales.

## **Se faire respecter et respecter l'autre**

Non-violence actualité, n°337, novembre-décembre 2014

Affirmer son originalité, son identité, ses besoins et ses valeurs, sont des moyens d'exister. Cela ne sous-entend pas la nécessité de nier ces mêmes facultés à l'autre. Faire un pas vers soi pour faire un pas vers l'autre est au cœur d'une expression de soi respectueuse de nos besoins et de ceux de l'autre. Cela met la violence hors-jeu et cela devrait s'apprendre tôt ! L'éducation et la formation émotionnelles et relationnelles sont des vecteurs pour favoriser la maîtrise de ces connaissances et de ces habiletés.

## **25 techniques d'animation pour promouvoir la santé**

A Douiller (dir.), Éditions le Coudrier, 2012

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

**Sélection de ressources documentaires – Promotion et développement des CPS**

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



### **La psychologie positive**

R Shankland, Dunod, 2012

Panorama des développements les plus significatifs du champ de la psychologie positive : le bien-être, le fonctionnement optimal et les moyens de promouvoir la santé mentale au niveau individuel et collectif.



### **L'estime de soi**

Association Panda de l'Estrie (Québec), 2011

[Accéder au document](#)



### **Estime de soi et santé**

Reper promotion de la santé et prévention, 2009

Après une première partie proposant des repères théoriques sur la question, ce guide propose 19 activités qui permettent de perdre conscience de sa propre estime de soi, de la renforcer et de s'affirmer sans se laisser influencer par le groupe de pairs.

[Accéder au document](#)



### **L'estime de soi des adolescents**

G Duclos, D Laporte, J Ross, Editions Hôpital Sainte-Justine, 2002

L'ouvrage propose quatre chapitres qui s'intéressent chacun à un paramètre majeur permettant l'acquisition d'une bonne estime de soi : faire vivre un sentiment de confiance à l'adolescent, lui apprendre à se connaître, lui apprendre à participer et à coopérer, l'aider à découvrir les stratégies menant au succès.



### **Life skills education for children and adolescents in schools**

Organisation Mondiale de la Santé, 1997

[Accéder au document](#)

## **CPS des adolescents : des guides d'intervention**

*Plusieurs guides ci-dessous peuvent être utilisés pour intervenir auprès d'un public de jeunes adultes.*



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

M Claeys Bouuaert, Le Souffle d'Or, 2014

Les activités contenues dans ce guide, visent à soutenir l'apprentissage de l'éducation émotionnelle et à développer certaines compétences psychosociales : le « savoir-être », le vivre ensemble, la gestion des émotions, la confiance, l'autonomie, la créativité, ... auprès des enfants comme des adolescents.



### **Prévenir l'intimidation. Guide d'intervention**

N Doyon, Éditions Midi Trente, 2014

Ce guide est destiné aux parents, aux enseignants du primaire/secondaire et aux intervenants désireux de mieux comprendre le phénomène de l'intimidation et d'approfondir leur connaissance des bases de l'affirmation de soi.



### **Agir contre l'intimidation. Programme d'animation**

N Doyon, Editions Midi Trente, 2014

Ce programme d'animation est conçu pour sensibiliser les enfants du primaire et du collège (6<sup>ème</sup>) au phénomène de l'intimidation et pour les outiller afin qu'ils puissent se défendre efficacement, sans violence. La démarche propose de prévenir et de contrer l'intimidation par l'enseignement d'habiletés d'affirmation de soi et par l'acquisition de saines habiletés sociales.



### **STRONG. Soutenir les compétences psychosociales des adolescents pour favoriser les apprentissages au collège. Cahier technique. Fiches explicatives et propositions d'activités**

IRTS de Bretagne, GIRFA Bretagne, Jeudevi, 2012

Ce guide propose : des définitions, des repères, des fiches explicatives sur la construction de soi des adolescents (résilience, confiance en soi, non-violence, expression des émotions...), des fiches d'activités pour la mise en place de programmes portant sur la promotion et le développement des compétences psychosociales des collégiens.

[Accéder au document](#)



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

Université de Paix, Belgique, 2010

Ce guide propose plus de 60 fiches d'activités, 50 fiches reproductibles et des séquences d'animation. Il aborde le développement des habiletés sociales au travers de 4 axes : vivre ensemble, comprendre, communiquer et agir. Des vidéos, disponibles sur le site de l'éditeur, complètent utilement le guide. [Ici.](#)



### **Entre nous. Comment initier et mettre en œuvre une démarche d'éducation pour la santé avec un adolescent ?**

Inpes, 2009

Ce classeur propose un guide d'aide à l'intervention, des questionnaires, des dépliants pour les jeunes (météo perso, 100 mots pour le dire...), des carnets individuels, des marque-pages, des brochures. Il s'adresse à tout professionnel travaillant avec les jeunes dans le cadre d'entretien individuel.



### **Développer les compétences sociales des adolescents par des ateliers de paroles**

E Tartar Goddet, Retz, 2007

Des outils de travail sont proposés (démarche pédagogique d'un atelier de parole, 100 exercices) pour développer le savoir-être et le savoir-faire des adolescents. Il s'agit pour eux d'assimiler les compétences nécessaires pour vivre avec et parmi les autres, de se responsabiliser, et de respecter les pratiques de la vie en société.



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

J Gerber, Chronique sociale, 2006

La démarche développée dans ce guide favorise la confiance en soi, qui permet la confiance et la connaissance de l'autre. Les activités proposées, réparties en 20 modules, intègrent la tête, le corps et l'affectif en utilisant des histoires, des jeux, des chants et des moments de partage. Les exercices sont individuels ou collectifs.



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

Université de Paix, 2005

Ce guide est une source d'idées et d'inspiration pour conforter l'évolution vers les jeux coopératifs. Il regroupe plus de 300 propositions de jeux et sports, sans perdants ni gagnants pour développer la confiance en soi, le respect de l'autre, la cohésion du groupe et la solidarité.

# CPS des adolescents : des outils pédagogiques

## **Le qu'en dit-on ? Version junior**

Maison des adolescents de Maine-et-Loire, 2016

Ce support d'expression en groupe, avec des jeunes de 13 à 20 ans, a pour objectif de promouvoir une dimension pacifiée des interrelations entre l'adolescent et son environnement. Il est composé de 60 cartes (regroupées en 6 thèmes) décrivant une situation relationnelle et d'affichettes (acceptable-non acceptable-discutable-interdit par la loi) sur lesquelles vont être positionnées les cartes. Il est accompagné d'un livret méthodologique et de repères juridiques. Cet outil peut être utilisé auprès de jeunes en difficulté dans le lien social (milieu éducatif, PJJ, soins...) ou dans le cadre d'actions de prévention plus large (milieu scolaire, maisons de quartier...).

## **La roue des émotions – Version Enfant**

L'Autrement dit, 2015

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

## **Dis-nous major. Exerce tes aptitudes sociales en jouant. 8-15 ans**

Pirouette éditions, 2015

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

## **Feelings**

Carta Mundi, 2014

Ce jeu de plateau permet de travailler les émotions à travers diverses situations proposées dans le même but de mieux vivre ensemble et de favoriser la réflexion. Il peut servir de base de travail dans la prévention de la violence, du harcèlement... Les cartes « situations » sont adaptées aux différentes tranches d'âge : à partir de 8 ans, de 11 ans et de 14 ans.

## **Journal pour gérer ma colère. Des activités pour modifier les comportements colériques et déplacés**

R-C Lohmann, La Boîte à livres éditions, 2014

Ce livre contient 37 activités pour : - Identifier les sources de la colère - Gérer sa colère de façon constructive - Avoir une bonne écoute et communiquer clairement ses besoins - Savoir identifier les ressources et demander de l'aide - Trouver la sérénité au quotidien.

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

ACNV-BF asbl Communication Non Violente, 2013

52 cartes pour faire le lien entre un ressenti (cartes sentiments) et un besoin satisfait ou non (cartes besoins). 3 sentiments sont exploités : les sentiments agréables–besoins satisfaits, les sentiments désagréables–besoins insatisfaits, et les besoins secondaires en lien avec une insatisfaction (culpabilité, honte, jalousie...).

### **Filles et garçons : questions de respect ?**

Valorémis, 2013

Ce jeu de 55 cartes permet de favoriser l'expression et l'analyse des stéréotypes et des attitudes discriminantes.

### **Le langage des émotions**

Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial (FCPPF-Belgique), 2012

Ce jeu de 60 cartes permet de découvrir l'ensemble du panel de nos émotions. 8 cartes symboliques sont utilisables auprès d'un public spécifique (déficience mentale) pour faire émerger ses ressentis face à une situation donnée.

### **Juste ? Pas juste ? D'accord ? Pas d'accord ?**

Les Petits Citoyens, Valorémis, 2 x 44 cartes, 2011

Cette collection invite les enfants à donner leur avis sur des sujets du quotidien, favorise les échanges et la réflexion. Au travers des propositions faites sur chacune des cartes, il faudra dire si c'est « Juste ou pas juste », « D'accord ou pas d'accord » et tenter de convaincre les autres participants. À destination des enfants de 10-11 ans.

### **On devrait ? On devrait pas ? Pareil ? Pas pareil ?**

Les Petits Citoyens, Valorémis, 2 x 44 cartes, 2011

Cet outil favorise l'écoute, la réflexion, l'implication, les échanges, le débat, l'expression orale... Exemple : « On devrait ? On ne devrait pas s'obliger à manger des légumes tous les jours ? Explique » ou « La télévision et la vie réelle. C'est pareil ? Pas pareil ? Explique »...

### **Journal pour gérer mon stress. Mieux vivre le moment présent**

G-M Biegel, La Boîte à livres éditions, 2011

Ce livre contient 37 activités pour aider les adolescents à gérer leur stress : identifier les sources de stress, savoir différencier bon et mauvais stress, trouver un équilibre dans sa vie, savoir s'aménager des moments de calme, découvrir des techniques simples pour mieux vivre le moment présent...

### **Ma santé au quotidien. Jeu de prévention favorisant le développement des compétences psycho-sociales**

Association Oppelia/IPT, 2010

Ce jeu, destiné aux enfants de 8 à 12 ans, a pour objectif de favoriser le développement des compétences psychosociales afin de leur permettre de faire plus tard des choix favorables à leur santé et de moins être soumis à l'influence du groupe.

### **8ème dimension. Y'a du jeu dans les pensées !**

Valorémis, 2010

Ce jeu de plateau permet de développer les compétences psychosociales des adolescents en faisant émerger leurs représentations, leurs réflexions et jugements au travers de thèmes proposés : société, valeurs, famille, amis, scolarité, travail, institutions. À partir de 13 ans.

### **Le Perlipapotte**

Le Souffle d'Or, 2009

Ce jeu de 36 cartes illustrées permet aux adolescents de réfléchir et se raconter les petites choses de la vie (joies, peines, doutes rêves...), de mettre en avant ses besoins, ses manques : « Quels compliments te fait-on ? », « Qu'est-ce que tu n'aimes pas ? »...





**L'apprentissage de l'estime de soi. Treize fiches pédagogiques pour l'éducation à la non-violence et à la paix**  
Coordination française pour la Décennie, Réseau école et non-violence, 2009  
[Accéder au document](#)



### **Décode le monde ! De l'influence des médias sur la santé**

Codes Alpes-Maritimes, 2005

Cet outil propose un programme de prévention des conduites à risques par le développement des compétences psychosociales. Il vise à renforcer les capacités des adolescents (de 12 à 16 ans) à résister aux sollicitations multiples qui peuvent influencer sur leur santé.



### **Pistes de Vie, pour encourager l'estime de soi et le respect de l'autre - Collège/Lycée**

FNCF, 2005

La mallette pédagogique 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.



### **Parcours D-stress**

Question Santé asbl, 2002

Ce jeu de plateau permet de sensibiliser à la problématique du stress, d'échanger sur ses causes et ses conséquences et la manière d'y faire face et trouver des solutions. A partir de 13 ans.



### **Le sac à dos. Faire face aux défis scolaires avec confiance... Oui, mais comment ?**

Direction de la Santé Publique de Montréal-Centre, 2000

Ce programme outille les élèves de 11 à 15 ans afin qu'ils développent une bonne perception d'eux-mêmes (capacité, estime de soi...), des habiletés cognitives (connaissances, croyances...), affectives (expression et contrôle des émotions...) et comportementales (respect, responsabilité..).

Découvrez bien d'autres outils dans nos centres de ressources : Clever Club, Contes sur moi, des jeux coopératifs, des outils autour des émotions...

## **CPS des jeunes adultes : des outils pédagogiques**



### **La roue des émotions. Version adulte**

L'Autrement dit, 2015

Sous forme de roue, 3 niveaux sont abordés : verbaliser son humeur, faire correspondre une émotion et trouver le besoin sous-jacent à ce ressenti dans un but de comprendre, adapter son comportement pour se sentir dans un mieux-être.




### **L'expression des besoins. Cartes illustrées, repères théoriques et pistes d'utilisation**

FCPPF, 2015

Réalisé en complément du "Langage des émotions", ce jeu peut être utilisé seul ou avec ce dernier, en groupe ou individuellement. A travers le personnage asexué représenté sur chaque carte, l'objectif de ce support est de stimuler la réflexion pour exprimer ce qu'est un besoin, concilier nos besoins avec ceux des autres, développer la communication non-violente, établir une classification des besoins... pour mieux les identifier, mieux se connaître, faire le lien entre émotions et besoins, distinguer les stratégies mises en place afin de les satisfaire...



 **Ce Je(u) entre nous. Programme d'éducation à la responsabilité sexuelle et affective dans un but de prévention des conduites à risque**

Association Je, tu, il..., 2014

Sous la forme d'une fiction en 5 séquences, ce DVD aborde le consentement, la responsabilité, le sentiment de culpabilité en intégrant la question de l'orientation sexuelle, du handicap et des comportements à risque. Pour les jeunes à partir de 15 ans et les professionnels accompagnants, dans le cadre scolaire, social ou judiciaire.

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


ACNV-BF asbl Communication Non Violente, 2013

52 cartes pour faire le lien entre un ressenti (cartes sentiments) et un besoin satisfait ou non (cartes besoins). 3 sentiments sont exploités : les sentiments agréables–besoins satisfaits, les sentiments désagréables–besoins insatisfaits, et les besoins secondaires en lien avec une insatisfaction (culpabilité, honte, jalousie...).

 **Sociab'quizz. Les habiletés sociales en question**

Valorémis, 2013

Ce jeu de plateau a pour objectif de donner ou renforcer les habiletés sociales des adolescents dans leur dimension cognitive, émotionnelle et comportementale. Il aide à valoriser la créativité, la réflexion, le respect de soi, de l'autre et le climat bienveillant.

 **Image des corps. Corps en mouvement, corps en parole, corps en création. Guide pour l'animateur et fiches d'activités**

Ireps Languedoc Roussillon, 2013

L'outil s'adresse aux professionnels travaillant avec des groupes de jeunes de 12 à 25 ans. Il permet de développer la capacité des jeunes à analyser la pression sociale à laquelle ils sont soumis concernant leur image corporelle. Différents niveaux d'activité sont proposés.

 **Le qu'en dit-on ? Support d'expression en groupe : version adulte**

CESAME, 2013

Ce jeu explore le champ des représentations et des attitudes sur le thème du lien et comportements sociaux et la loi. Il est utilisé en groupe comme support d'expression avec des populations présentant des problèmes et des conduites de violence. Un guide méthodologique et un livret de repères juridiques complètent l'outil.

 **Le mur invisible**

URHAJ Bretagne, 2012

Ce DVD en 13 séquences, tournées avec des jeunes vivants dans les résidences du réseau, aborde le bien-être, l'alcoolisation, la polyconsommation, les relations hommes-femmes, le regard des autres... avec différentes techniques d'animation et des pistes d'intervention.

 **Belfedar. Coopérer ou mourir...de rire!**

Université de Paix asbl, 2011

Ce jeu coopératif permet de développer ses propres compétences pour se connaître et connaître les autres, développer l'estime de soi, favoriser l'expression créative, la gestion des émotions, l'écoute, la coopération,... Le jeu est accompagné d'un guide d'animation.

### **Et si on parlait d'autre chose**

Ireps Pays de la Loire, 2011

Ce support permet d'échanger sur les événements de vie stressants, (santé, financier, social, familial, professionnel), le processus du stress et les stratégies possibles pour y faire face. A cela s'ajoute des débats plus larges et des idées de petits bonheurs.

### **La beauté à tout prix**

Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial, Bruxelles, 2x11 min, 2011

« La pub dévoile ses dessous » et « Corps de rêve », sont deux courts-métrages pour susciter le questionnement sur ses propres représentations et engager le débat sur la question de l'image de la beauté et du corps dans les médias.

### **8ème dimension. Y'a du jeu dans les pensées !**

Valorémis, 2010

Ce jeu de plateau permet de développer les compétences psychosociales des adolescents en faisant émerger leurs représentations, leurs réflexions et jugements au travers de thèmes proposés : société, valeurs, famille, amis, scolarité, travail, institutions. À partir de 13 ans.

### **Le Câmino : jeu de 72 cartes pour se recentrer et passer à l'action**

Le Souffle d'Or, 2010

Grâce à un tirage à 2 cartes, carte-Verbe et carte-Ressource, ce jeu peut amener l'adulte à clarifier ses interrogations, apaiser ses doutes, intensifier la force de ses actions... (re)trouver une confiance en soi dans un but de développement personnel.

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

ADIJ 21, 2009

Construit autour de 15 saynètes à mettre en scène avec des jeunes, ce support aborde la citoyenneté, les civilités, les discriminations, l'image de soi et des autres, le respect, la violence. Des techniques d'animation sont proposées dans le but de promouvoir un changement de comportement face à la violence, aux différences, aux insultes et leurs conséquences, au racket, dans les relations garçons/filles et ados/adultes...

### **Dixiludo®**

M Dellestable, B Schmitt, 2008

Ce jeu sert de support de conversation pour les groupes : comprendre et poser une question, formuler une réponse, partager une opinion... au travers de différents thèmes. À partir de 16 ans.



### **Développer les compétences psychosociales des jeunes: un outil au service du formateur**

CRES de Champagne-Ardenne, 2002

Ce guide développe les notions de résilience, de bienveillance et d'estime de soi avec des propositions d'activités à mettre en place.

[Accéder au document](#)

### **Parcours D-stress**

Question Santé asbl, 2002

Ce jeu de plateau permet de sensibiliser à la problématique du stress, d'échanger sur ses causes et ses conséquences et la manière d'y faire face et trouver des solutions. A partir de 13 ans.

Découvrez bien d'autres outils dans nos centres de ressources : Parties de vie, La vie devant toi, Boussol'Avenir, 52 conseils à la carte « construire la confiance », des jeux coopératifs, des outils autour des émotions...

# Une sélection de sites Internet

---

## **Le cartable des compétences psychosociales**

Ireps Pays de la Loire

[Accéder au document](#)

## **Estime de soi, regard des autres**

CDJ de Vendée, 2016

[Accéder au document](#)

## **Trousse de la santé mentale positive**

Consortium conjoint pancanadien pour les écoles en santé, 2016

[Accéder au document](#)

## **Les outils CPS mindful**

Association francophone d'éducation et de promotion de la santé

[Accéder au document](#)

## **Fil Santé Jeunes**

Un site interactif qui répond à l'ensemble des préoccupations des jeunes en matière de santé.

[Accéder au document](#)

## **Le printemps de la jupe et du respect**

Un site interactif pour les jeunes et les professionnels qui aborde la tolérance, le respect, la citoyenneté, ... et favoriser la réflexion sur l'estime de soi.

[Accéder au document](#)

## **Coordination pour l'éducation à la non-violence et à la paix les fiches pédagogiques**

[Accéder au document](#)

## **Yapaka.be**

Ce site belge propose des outils, des infos pratiques, des vidéos... pour la prévention de la maltraitance et du mal-être chez l'enfant et l'adolescent.

[Accéder au document](#)

## **Corpus Gang**

Ce site propose une douzaine de mini jeux interactifs, des séquences de jeu ou filmées permettent d'appréhender les compétences psychosociales avec un travail sur le corps des ados, leur hygiène, leur santé, leur relation avec les autres...

[Accéder au document](#)

## **La boîte à outils Compétences psychosociales**

Ireps Nouvelle-Aquitaine

[Accéder au document](#)

## **Mon corps à vivre. L'image positive de soi**

Ireps Nouvelle-Aquitaine, Ireps Pays de la Loire, 2017

[Accéder au document](#)

## **La lettre spéciale « promotion de la santé mentale »**

Ireps Nouvelle-Aquitaine, 11 octobre 2017

[Accéder au document](#)