



# Plein phare sur...

## La newsletter sur les outils en Education et Promotion de la santé

### EDITO

Cette newsletter mensuelle a pour objectif de vous informer sur les outils « Coups de cœur » repérés par le groupe « Outils » de l'IREPS Bretagne et disponibles dans vos centres de documentation.

Le mois d'avril est consacrée à la « **Parentalité positive** » qui est à la fois un concept et un ensemble d'outils au service du bien-être de l'enfant. La parentalité positive entraîne la relation parents-enfants dans un cercle vertueux, afin d'installer un climat de sérénité dans le foyer et favoriser l'épanouissement de chacun. Grâce à une communication bienveillante basée sur la confiance, l'enfant grandit en évitant la peur et la honte. Respect, coopération et écoute sont des principes qui guident la parentalité positive pour mieux gérer les situations difficiles et conflictuelles.

Prenez rendez-vous dans le centre de documentation le plus proche de chez vous et venez découvrir les outils pédagogiques que nous vous avons sélectionnés sur le sujet !

### A VOS AGENDAS !

MARS « Sommeil rythmes de vie »	AVRIL « Parentalité positive »	MAI « Santé environnement »
JUIN « Fruits et légumes »	JUILLET/AOUT « Handicap »	SEPTEMBRE « Compétences psychosociales »
OCTOBRE « Vieillesse »	NOVEMBRE « Violence »	DECEMBRE « Vie affective et sexuelle »

-Des temps de découverte outils sont programmés sur des matinées :

⇒ À Auray : le 7 octobre 2021

⇒ À Quimper : le 12 octobre 2021



### DANS CE NUMÉRO

A vos agendas .....	1
Nos coups de cœur ! .....	2
A découvrir en plus ! .....	3
Sites ressources .....	5
Vidéos .....	6
Pour aller plus loin .....	6



**Publics : Parents**

**Localisation : IREPS 29, 56, 22, 35 (excepté le 0-3 ans non disponible à l'IREPS 35)**

## « NOS COUPS DE COEUR »

**Paroles de parents : jeux de cartes favorisant les échanges entre parents [Jeu]** / Oppéliat-Ipt. Mantes-la-Jolie : Oppéliat-Ipt, 2010. 3 jeux de cartes : 1 série 0-3 ans, 1 série 3-11 ans, 1 série 12-18 ans.

Support d'accompagnement et de soutien à la parentalité, ce jeu destiné à animer des espaces de rencontre de parents est décliné en trois versions (0-3 ans, 3-11 ans et 12-18 ans). L'objectif de chacun des jeux est de donner la possibilité aux parents 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.

*« Pour chaque tranche d'âge, des mises en situations, ressources et débats sont déclinés. A travers ces éléments, chacun peut s'exprimer, se questionner ou faire part de son expérience. Nous vous conseillons d'être en binôme dans l'animation car les débats s'annoncent riches et denses.*

*La richesse de cet outil permet aussi de moduler son utilisation. Par exemple, nous avons utilisé certaines cartes « paroles de parents » avec la technique du débat mouvant ce qui nous a permis lors d'une première rencontre de dynamiser le groupe de parents présents »*

*Groupe outils IREPS*



**Publics : Parents**  
**Localisation : IREPS 56, 29**

**Trésor de parents. Quand les parents réfléchissent aux prises de risque de leurs adolescents [Jeu].** Lille : ANPAA (Association nationale de prévention en alcoologie et addictologie) Hauts-de-France, 2017. 1 ensemble d'accessoires, de cartes, de planches, livret de l'animateur.

« Trésors de parents » offre aux parents l'occasion de réfléchir et de dialoguer collectivement sur leur rôle et leur positionnement dans la prévention des conduites à risque auprès des pré-adolescent.e.s et adolescent.e.s. Sur le principe d'un jeu coopératif, les parents ont pour mission de récupérer quatre clés pour ouvrir le coffre au trésor. Ces clés symbolisent des facteurs de protection : l'affection, la communication, la cohérence et le cadre. Les parents sont amenés à réagir à des situations proposées, à des dessins humoristiques et à répondre à des questions. Des cartes « petites réussites et grandes victoires » et « à la place de... » valorisent respectivement les compétences des parents et le point de vue des adolescent.e.s.



*« Cet outil créé par l'ANPAA Hauts-de-France est un vrai trésor pour animer des rencontres avec les parents. Les conduites à risques abordées permettent d'échanger sur leurs pratiques parentales et de réfléchir/anticiper leurs réactions face à des situations qu'ils pourraient vivre avec leurs adolescents.*

*L'approche positive des différents supports favorise la discussion entre les participants. Nous aimons particulièrement les cartes « dessin » qui abordent les thématiques avec humour. Le jeu nécessite un temps d'appropriation par le.s animateur.s pour découvrir l'ensemble des ressources et la mécanique du jeu. »*

*Groupe outils IREPS*

## A DÉCOUVRIR EN PLUS !

### **Chemins de parents : des parents échangent et imaginent ensemble...** [Jeu] / FNEPE (Fédération nationale des écoles des parents et des éducateurs). Paris : Editions Valorémis, 2011.

1 plateau de jeu, 120 cartes "Questions", 6 cartes "Pour en savoir plus", 6 cartes "Joker", 1 dé, 6 p.

Le jeu « Chemins de parents » est un outil ludique d'explicitation sur le thème de la parentalité. Conçu pour être utilisé comme un support de débats approfondis, il sera d'autant plus pertinent que le groupe échangera sur ses représentations, ses préjugés, ses expériences et réalisations. Prévu pour des groupes de 4 à 6 participants, ce support de médiation aborde notamment les thématiques/problématiques suivantes : Responsabilité individuelle, Personnes ressources, Education, Conduites à risque, Culture/société, Droits et devoirs, Moyens, Idéal, Futur, etc. Plus encore, ces thématiques sont abordées à partir des réalités vécues, ressenties, souhaitées en matière de parentalité. [RA]

**Public : Enfants 3-7 ans, enfants 7-11 ans, adolescents 11-14 ans, adolescents 14-18 ans, parents**

**Localisation : IREPS 29, 56, 35, 22**

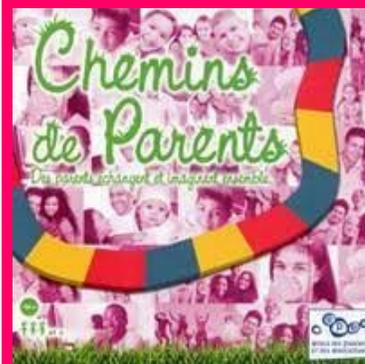
### **Happy week : le quotidien devient un jeu d'enfant** [Jeu] /

STERN N., LE GUEVEL A., VAN LEEUWEN C. Paris : Common Good Factory, 2013. 1 plateau de jeu, 3 pions "enfant", 1 pion "famille", 32 cartes « action », 23 cartes « bon moment », 9 cartes « bon moment de la famille », 18 cartes « bonus », 6 cartes « plateau », 20 cartes vierges personnalisables, 6 socles, 1 règle du jeu.

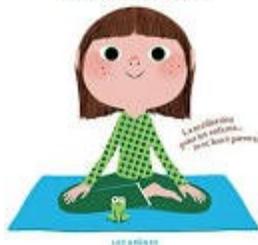
Un jeu de plateau pour parents et enfants de 5 à 11 ans. Les parents ont parfois la sensation de passer un temps fou à batailler pour que les enfants se lavent les dents ou rangent leur chambre. « Happy Week » a été conçu dans une approche collaborative et incarne les principes d'une parentalité positive. Il a pour objectif de donner aux enfants, l'envie de réaliser les actions routinières du quotidien et les aider à gagner en autonomie. Le jeu se joue dans la « vraie vie » pendant plusieurs jours et aide ainsi les enfants à être plus autonomes, tout en respectant les stades de leur développement, les cartes s'adaptant aux différents âges. En réalisant les cartes actions du quotidien choisies avec leurs parents (se brosser les dents, ranger sa chambre,...), les enfants obtiendront des "bons" moments pour eux. Les parents et les enfants choisiront ensemble la carte "bon moment de la famille" qui sera l'objectif à atteindre au cours de la partie et à réaliser tous ensemble, en famille.

**Publics : Enfants 3-7 ans, enfants 7-11 ans, parents**

**Localisation : IREPS 29, 56, 35, 22**



Eline Snel  
**CALME  
ET ATTENTIF**  
COMME UNE GRENOUILLE  
Préface de Christophe André



**Calme et attentif comme une grenouille : la méditation pour les enfants... avec leurs parents [Ouvrage accompagné d'un CD de méditation]** / SNEL Eline, ANDRE Christophe. Paris : Les Arènes , 2010. 160 p. + 1 CD.

Les enfants d'aujourd'hui sont souvent agités, dispersés, stressés. Comment les aider à s'apaiser ? Comment leur apprendre à se concentrer ? La méditation est un outil simple et efficace. Elle s'adapte parfaitement aux besoins des petits et leur procure des bénéfices immédiats. Ce livre propose de brefs exercices pour tous les jours. Il peut s'utiliser en famille, à la maison comme en collectif (établissement scolaire, centre de loisirs, etc.) avec des professionnels. Il est destiné aux enfants de 5 à 12 ans, à leurs parents et aux professionnels travaillant auprès d'enfants. L'ouvrage est accompagné d'un CD de méditations guidées.

**Publics : Enfants 3-7 ans, parents, professionnels**

**Localisation : IREPS 29, 56, 35, 22**



**L'éduc'écrans : pour accompagner nos enfants à grandir avec les écrans [jeu]** / FNEPE (Fédération nationale des écoles des parents et des éducateurs). Paris : Editions Valorémis, 2018. 1 plateau de jeu, 24 cartes-questions (288 questions), 1 sablier, 1 dé, 24 jetons blancs, 8 fiches recto-verso « visuel », 2 fiches « Nos pistes pour faire autrement » + « Nos retours d'expériences », 12 cartes Opinion (A priori souhaitable / A priori non souhaitable), 1 règle du jeu .

Ce jeu vise à permettre de réfléchir entre parents à la place des écrans dans la famille quand on a de jeunes enfants (0-6 ans) : Quels usages en fait-on ? Quel impact leur présence a-t-elle sur eux ? Quels exemples donnons-nous à nos enfants ? Peut-on mieux gérer les écrans au quotidien ?... Sans stigmatiser, ni culpabiliser, mais en incitant à réfléchir, il est conçu comme un outil ludique d'explicitation (représentations, préjugés, expériences) et destiné à être utilisé comme support à des débats dans le cadre d'ateliers, de groupes d'échanges, de Cafés des parents ou toute autre animation collective dans le champ de la parentalité. Le jeu propose des pistes de réflexion sous forme de questions qui permettent d'aborder des problématiques comme les apprentissages, l'autorité, les relations, les rythmes, la santé, les usages, l'autonomie... Certaines questions sont suivies d'une consigne : donner son avis, confronter son avis avec un autre participant, argumenter, présenter ses modes d'action...

**Publics : Enfants 3-7 ans, enfants 7-11 ans, parents**

**Localisation : IREPS 29, 56 et 22**



**Albums de la collection Mine de rien - Dr Catherine Dolto [Littérature jeunesse]**. Gallimard jeunesse.

Dans les albums de la collection Mine de rien, le docteur Catherine Dolto permet d'apporter des réponses aux questions que posent les enfants sur des thèmes comme la famille, vivre ensemble ou le corps et la santé.

**Publics : Enfants 3-7 ans, parents**

**Localisation : IREPS 56, 29, 35, 22**

## SITES RESSOURCES



**Clépsy. Des clés pour accompagner les familles dans leur quotidien.** Hôpital Robert Debré, 2021.

Ce site a pour objectif d'accompagner de manière adaptée les familles et leurs enfants dans les difficultés psychologiques et affectives qu'ils peuvent rencontrer. Reposant sur l'expertise pluridisciplinaire de l'équipe du service de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent de l'hôpital Robert-Debré AP-HP, il propose notamment des fiches pratiques et pédagogiques conçues comme des outils d'accompagnement et de soins, pour permettre aux familles de développer leurs compétences parentales sur des sujets comme l'anxiété et les troubles de l'humeur, l'addictologie, le déficit intellectuel, les troubles du spectre de l'autisme, les troubles du langage et des apprentissages, les troubles du comportement alimentaire... CléPsy.fr se veut aussi un site ressource pour toutes les questions que de nombreux parents se posent dans le cadre de la pandémie de la Covid-19 et sur les effets du confinement : comment gérer les comportements d'opposition et les crises de rage pendant le confinement ? Que faire quand mon enfant ne veut plus sortir de chez lui ?...

En ligne : <https://www.clepsy.fr>



**Parents positifs.** AFEP (Association francophone d'éducation et de promotion de la santé), 2020.

Le site « Parents positifs » met à disposition 10 fiches qui permettent de renforcer les 10 principales compétences parentales contenues dans les programmes de parentalité positive dont l'efficacité a été démontrée scientifiquement. Contrairement aux idées reçues la réussite éducative, le bien-être et la santé globale ne sont pas innés. Grâce aux connaissances scientifiques disponibles aujourd'hui, on sait qu'ils dépendent d'un grand nombre de facteurs (biologiques, psychologiques, relationnels, économiques, sociaux, environnementaux...). La qualité de l'éducation et des relations (aux proches et à soi) représente un élément essentiel souvent sous-estimé. D'importantes études sur les programmes de prévention et de promotion de la santé et de la réussite éducative ont pu démontrer l'importance d'une parentalité positive et de certaines compétences parentales et individuelles. Au cœur de ces compétences clés, on retrouve un ensemble de compétences émotionnelles (gérer son stress, réguler sa colère...), sociales (communiquer de façon positive, s'affirmer, gérer les conflits...) et cognitives (savoir résoudre des problèmes, s'auto-évaluer positivement, savoir être pleinement attentif (ou mindfulness)...) appelées aujourd'hui compétences psychosociales (CPS).

En ligne : <https://parentspositifs.fr>

### Autres sites utiles :

♦ **Etre parents dans le Morbihan**

En ligne : <http://www.parentalite56.com>

♦ **Infoparent29.fr**

En ligne : <https://www.infoparent29.fr>

### Quelques blogs utiles :

♦ **Filliozat**

En ligne : <https://www.filliozat.net>

♦ **Papapositive**

En ligne : <https://papapositive.fr>

♦ **Parents solos compagnie**

En ligne : <https://parents-solos-compagnie.org>

## GROUPE « OUTILS » DE L'IREPS BRETAGNE

L'IREPS Bretagne a décidé d'améliorer ses services et son conseil dans le choix des outils adaptés aux besoins de ses usagers en s'appuyant sur l'expertise du groupe « Outils », constitué de chargés de projet et de documentalistes/chargées de diff. des départements 29 et 56.

-Une sélection d'outils « Coups de cœur » en lien avec les « journées santé » sera valorisée dans les centres de documentation tous les mois.

-Des temps de découverte outils sur des matinées seront proposés :

⇒ À Auray : 7 octobre 2021

⇒ A Quimper : 12 octobre 2021

*La thématique et les outils présentés au cours de ces temps forts seront communiqués aux usagers des centres de documentation ultérieurement.*

-Des avis sur les outils formulés par les chargés de projet de l'IREPS Bretagne seront consultables sur les portails documentaires. Ils pourront prendre la forme d'un commentaire sur les conseils d'utilisation, les points forts, les points de vigilance, etc.

### IREPS Bretagne et ses antennes

4A, rue du Bignon  
35000 Rennes

2 rue Alexander Fleming -  
Impasse des Villes Hervé  
22190 Plérin

9-11, rue de l'Île d'Houat  
29000 Quimper

24, rue Colonel Faure  
56400 Auray

Email : [contact@irepsbretagne.fr](mailto:contact@irepsbretagne.fr)

Site internet :

<https://irepsbretagne.fr>



## VIDEOS

### **Etre parent. Une série de films pour expliquer les enfants.**

Vandoeuvre : Maison pour tous de Lorraine, 2014-2019.

Beaucoup de parents se sentent démunis face à certains problèmes, et parfois n'osent ou ne savent pas formuler leurs demandes. L'objectif de cette série de vidéos est d'aider les parents et les familles en attente d'un soutien. Chaque film, de format court, répond à une interrogation simple, permettant ainsi d'aborder de nombreuses thématiques (développement de l'enfant, alimentation, sommeil, violence, usage des écrans, séparation, scolarité, etc.). La démarche de réalisation mise en œuvre fait une large place aux parents qui exposent leurs questionnements et font part de leurs expériences. Utilisés par des professionnels, ces sujets vidéos permettront d'ouvrir des débats, de susciter du dialogue, de libérer la parole, etc.

En ligne sur : <https://www.etreparent.info>

## POUR ALLER PLUS LOIN



**Portail INFODOC en promotion de la santé**

Spécialisé en éducation et promotion de la santé, le Portail INFODOC propose différentes ressources documentaires et pédagogiques pour vous accompagner dans la construction de vos projets et l'animation de vos séances.

[Portail Infodoc](#)



**Portail documentaire en Éducation Thérapeutique du Patient**

Spécialisé en éducation thérapeutique – ETP, le portail documentaire en ETP propose des ressources documentaires et pédagogiques pour vous accompagner dans la mise en œuvre d'une démarche ETP, ainsi que dans la formation des équipes soignantes et patients.

[Portail ETP](#)

Si vous souhaitez élargir votre recherche sur cette thématique ou vous informer et vous outiller sur un tout autre sujet, nous vous invitons à vous rendre sur nos portails documentaires accessibles à cette adresse : <https://doc-promotionsantebretagne.fr>

Des dossiers ressources ont été produits par les documentalistes de l'IREPS Bretagne pour faciliter votre recherche et vous fournir des informations sélectionnées et structurées sur différents sujets d'actualité.

Les dossiers sont disponibles dans le rubrique « Je fais le point sur ». Il vous suffit de cliquer sur « Lire la suite » pour accéder à l'ensemble des dossiers.

### Comité de rédaction :

Maud Begnic / Alexandrine Gandon (IREPS 56)  
[contact56@irepsbretagne.fr](mailto:contact56@irepsbretagne.fr)

Lucie Rigaudière/Flora Carles-Onno (IREPS 29)  
[contact29@irepsbretagne.fr](mailto:contact29@irepsbretagne.fr)