



Plein phare sur...

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

EDITO

Cette newsletter 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.



Renforcer l'estime de soi et le pouvoir d'agir des personnes est une préoccupation forte en promotion de la santé. La stratégie d'intervention vise à aider les personnes à développer des compétences nécessaires pour faire des choix libres et éclairés en matière de santé, pour soi et pour tous (ses proches, son entourage, sa communauté).

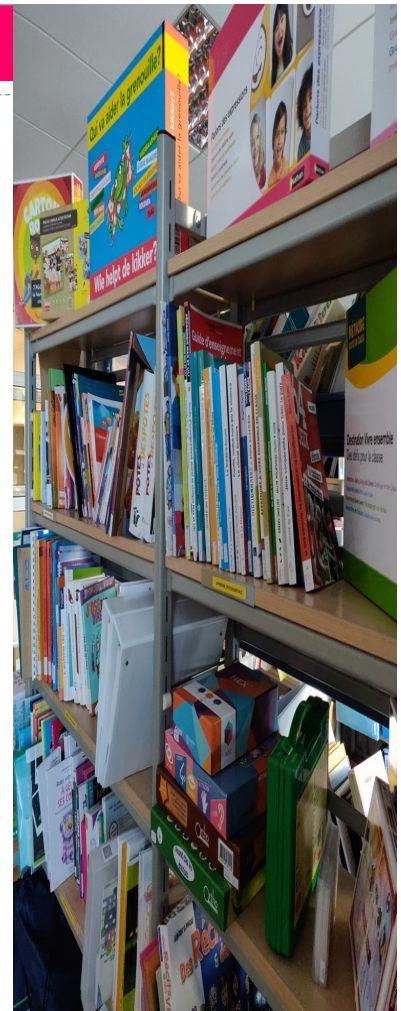
Pour soutenir vos actions, l'IREPS vous met à disposition des ressources utiles pour s'appropriier les notions, animer des séquences auprès de publics, se former sur ce thème.

Rendez-vous dans le centre de documentation le plus proche de chez vous pour découvrir la sélection de la rentrée !

A VOS AGENDAS !

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

Une nouvelle programmation vous est proposée dès la rentrée afin de vous laisser un peu plus de temps pour découvrir notre sélection « Coups de cœur » dans vos centres de documentation.



DANS CE NUMÉRO

A vos agendas	1
Nos coups de cœur !	2
A découvrir en plus !	4
Sites ressources	7
Vidéos	8
Pour aller plus loin	8



« NOS COUPS DE COEUR »



Public : enfant 3-7 ans
Localisation : IREPS 29, 56, 22, 35

La boîte à émotions de Zatou [Coffret pédagogique] / SANSAC-MORA Marie Pierre . Editions Retz, 2016 .

Cette malle pédagogique, au contenu très soigné et au graphisme coloré et dynamique, propose une démarche et de nombreux outils pour aider les jeunes enfants de 3 à 6 ans à appréhender leurs émotions et celles des autres, afin de favoriser un climat serein et calme en classe, propice aux apprentissages. L'ensemble des outils va permettre d'aider les enfants à identifier, nommer, connaître, reconnaître, gérer... leurs émotions. Ils abordent 4 émotions principales (joie, tristesse, colère et peur) 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.

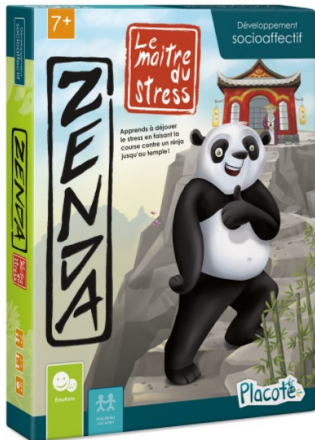
Une mallette pleine d'atouts pour les enseignants de maternelle.

Ce joli coffre contient une méthode visant à « développer et optimiser la qualité d'écoute de l'enseignant, pour accroître chez l'enfant sa capacité à gérer ses émotions et lui donner le plein accès à ses ressources ». Le livret pédagogique et le DVD, vous guident pour valider l'émotion ressentie par un jeune enfant, recadrer son comportement de façon adaptée, contenir ses débordements émotionnels et le gratifier. Ainsi, il s'agit d'accompagner l'enfant à faire face aux situations difficiles pour développer ses ressources internes et, ce faisant, qu'il gagne en confiance en lui et soit disponible pour les apprentissages.

Ce programme est une belle opportunité pour une équipe éducative, mais aussi pour des professionnels de la petite enfance, de mettre en place un projet qui mobilise l'ensemble des adultes qui interagissent avec l'enfant tout au long de la journée.

Les « Albums de Zatou » et un CD de comptines, sur les quatre émotions de base, viennent compléter cette boîte.

Groupe outils IREPS



Zenda le maître du stress [Jeu] / BERGERON-GAUDIN Marie-Eve, BARRIAULT Lucie, HENDERSON Stéphanie, et al. Editions Placote, 2020.

Ce jeu est conçu pour aider les enfants de 7 à 14 ans à développer leur compréhension du stress et leur habileté à le gérer dans différentes situations du quotidien. Les enfants vont apprendre à déjouer le stress en faisant la course contre un ninja jusqu'au temple ! Pour cela ils vont devoir répondre à des questions et réaliser des "défis zen" pour arriver au bout du parcours avant le ninja qui représente le stress. Le jeu comporte aussi 40 cartes-zen qui amènent l'enfant à découvrir de façon ludique divers outils de gestion du stress en vue de se construire un « coffre à outils » personnel. Le jeu permettra aussi aux enfants de prendre conscience que le stress est une réaction saine et utile qui est différente pour chaque personne.

Public : enfant 3-7 ans , adolescent 11-14 ans , parent
Localisation : IREPS 22, 29, 56

Immersion au pays du soleil levant avec ce très beau plateau de jeu !!!

Destiné aux enfants et jeunes jusqu'à 14 ans, il permet d'aborder la question du stress de façon ludique et agréable avec des cartes à 2 niveaux pour différentes tranches d'âge (7/10 ans et 10/14 ans). Le petit plus de ce jeu est de permettre de travailler à la résolution de problèmes et à la recherche de solutions. Idéal pour un petit groupe d'enfants accompagné d'un « sensei zen » !!

Groupe outils IREPS

#Distavie : Parle-nous de toi et partage tes opinions !

[Jeu] / BOURQUE Solène, DESLAURIERS Stéphanie, LA-FLAMME C., et al . Editions Placote, 2020.

L'outil #Distavie permet aux adolescents de s'exprimer sur des sujets variés qui les concernent, les amenant ainsi à développer des habiletés sociales. Il est destiné aux adolescents dès 12 ans et jusqu'à 17 ans, mais s'utilisera de façon optimale avec les adolescents de 13 à 16 ans. Il propose un ensemble de cartes-questions, classées en cinq catégories : Identité, Souvenirs, Relations, Avenir et Société. Les participants sont invités à répondre individuellement aux questions. Celles-ci amènent l'adolescent à se questionner, à exprimer son opinion en groupe et à respecter celle des autres. Des cartes spéciales viennent renforcer le ressort ludique et dynamiser la partie : les cartes "Miroir", "Mensonge" ou "Poubelle". L'outil, utilisé en groupe, supposera la mise en place d'un cadre sécurisé et bienveillant (certaines questions étant très impliquantes individuellement). Le jeu trouvera également son utilité dans le cadre de l'accompagnement personnalisé d'un adolescent.

Public : adolescent 11-14 ANS, adolescent 14-18 ANS

Localisation : IREPS 29, 35, 56



#Distavie est un jeu de discussion qui s'adresse aux adolescents entre 12 et 17 ans. Il leur permet de s'exercer à s'exprimer sur des sujets variés : la société, les relations, l'avenir, les souvenirs et l'identité, tout en écoutant et en respectant le point de vue des autres.

Utilisé par exemple en heure de vie de classe, il permet de lancer des débats sur des sujets de société et d'actualité. Le travail d'argumentation, de projection et de construction de l'opinion est particulièrement intéressant. L'outil ne peut être utilisé au-delà de 12 jeunes. Il est très modulable, il est possible d'envisager un cycle de 5 séances avec 1 thématique par séance.

Groupe outils IREPS

ImProsocial : improvise en utilisant tes habiletés sociales !

[Jeu] / DESLAURIERS Stéphanie, LEVESQUE Geneviève. Editions Placote, 2018.

ImProsocial est conçu pour aider les jeunes de 8 à 14 ans à réfléchir aux différents comportements qu'ils peuvent adopter dans des situations qui mettent leurs habiletés sociales au défi. La roulette les invite à faire une improvisation de manière émotive, neutre, enfantine ou prosociale et les aide à pousser leur réflexion.

Publics : enfant 7-11 ANS, Adolescent 11-14 ANS

Localisation : IREPS 22 , 29, 35, 56



Vous souhaitez mettre en scène des instants de la vie quotidienne avec un groupe d'enfants ou de jeunes adolescents : cet outil est idéal pour vous !! De nombreuses saynètes sont proposées pour aborder une multitude de thématiques. En classe, vous pouvez diviser le groupe en 5/6 où chacun travaille à une situation à mettre en scène. Chaque groupe présente sa scène au reste de la classe puis un temps de discussion/débat est initié.

Le GROS plus de cet outil est la trame de questions pour le retour réflexif après chaque scène.

Groupe outils IREPS



COMETE : Compétences psychosociales en éducation du patient [Coffret pédagogique] / SAUGERON Benoît, SONNIER Pierre, MARCHAIS Stéphanie, et al. CRES (Comité régional d'éducation pour la santé) de Provence Alpes Côte d'Azur, 2015.

Cet outil permet de mieux prendre en compte les compétences psychosociales en aidant et accompagnant les professionnels de l'éducation thérapeutique à aborder cette thématique dans des temps de partage, que ce soit pendant le bilan éducatif partagé, les séances éducatives ou l'évaluation. La valise est composée d'activités diverses dont des jeux pour aider les personnes atteintes (ou non) de maladie chronique à mieux vivre avec. Les émotions sont particulièrement abordées.

Publics : Jeunes adultes, adultes, patient

Localisation : IREPS 22, 29, 35, 56

Cet outil, à la fois de méthodologie et d'animation, est riche avec des fiches d'activités très complètes. Conçu initialement pour s'intégrer à des programmes d'Education Thérapeutique du Patient, il permet de travailler plus largement sur les compétences psychosociales ou d'adaptation, en abordant de nombreuses situations du quotidien. En effet, au-delà du travail sur l'appropriation de la maladie et de l'entourage, il permet également d'aborder les émotions, la confiance en soi, l'image de soi, le rapport aux autres, l'aide à la résolution de problèmes, les projets de vie... Une ressource incontournable à utiliser en d'Education Thérapeutique du Patient, mais pas uniquement !

Groupe outils IREPS

A DÉCOUVRIR EN PLUS !

Mieux vivre ensemble dès l'école maternelle [Ouvrage] / FORTIN Jacques. Hachette, 2004.



L'école est un lieu d'expérimentation de stratégies d'adaptation à d'autres enfants, à des adultes, à des locaux, à des modes de penser et d'agir plus ou moins différents de ceux de la famille... Un lieu de vie collective avec le plaisir de découvrir, d'apprendre, de partager, de faire ensemble ; un lieu

qui présente aussi des contraintes, des frustrations, des conflits... Le programme « Mieux vivre ensemble » s'adresse à tous les enseignants d'écoles maternelles et élémentaires qui souhaitent développer chez leurs élèves les compétences nécessaires pour s'intégrer et s'affirmer dans un groupe, gérer ses émotions, maîtriser son agressivité, aider et partager. Il ne s'ajoute pas aux enseignements habituels mais s'appuie sur l'expression orale, écrite et artistique pour aborder de manière concrète et interactive les différentes notions.

Publics : enfant 3-7 ANS , enfant 7-12 ans

Localisation : IREPS 22, 29, 35, 56

Apprendre et vivre ensemble : Maternelle [Coffret pédagogique] / MEJEAN C., LE MOAL C., PEREZ S., et al. Retz, 2016.



Ce kit permet aux enseignants de maternelle de transmettre à leurs élèves deux compétences indissociables de la réussite scolaire : s'adapter aux divers aspects de la vie en

communauté ainsi qu'aux contraintes de l'environnement particulier qu'est l'école. Il a pour objectifs :

- d'apprendre à l'élève à se connaître lui-même et à se faire reconnaître comme une personne différente des autres ,
- lui permettre de vivre avec les autres dans une société, une école en particulier, régie par des règles , lui permettre d'avoir confiance en lui, de savoir exprimer ses émotions et de repérer celles des autres, d'être attentif à l'autre, d'aider et d'être solidaire, de respecter les règles et les lois et de savoir gérer les conflits pacifiquement.

Publics : enfant 3-7 ANS

Localisation : IREPS 22, 29, 35,56

Grandir en paix, 40 activités pour vivre ensemble : guide pédagogique pour l'enseignant. Volume 3 pour les 8-10 ans [Classeur pédagogique] / Graines de Paix, et al. Loisirs et pédagogie, 2017.

La collection « Grandir en paix » a pour objectif d'ancrer au sein de la classe -et de manière plus large au sein de la société- une éducation à la culture de la paix. Ce guide pédagogique propose des activités qui renforcent et développent chez l'élève des compétences humaines transversales comme l'estime de soi, la bienveillance, l'empathie, la solidarité, les compétences interculturelles, la gestion des conflits ou le respect de l'environnement.

Publics : enfant 7-11 ANS
Localisation : IREPS 29

Vinz et Lou. Mallette pédagogique d'éducation à la citoyenneté [Coffret pédagogique]. Tralalère, 2016.

Cette mallette pédagogique permet de mener des séances de sensibilisation à la citoyenneté auprès des enfants de 7 à 12 ans, autour de deux thématiques de société « J'ai le droit » et « Tous pareil, Tous différents ». Chaque thématique offre un pack de 8 parcours clés en main, disponibles sur clé USB. La thématique « J'ai le droit » vise à comprendre l'utilité des règles et loi et à apprendre à bien vivre en société. La thématique « Tous pareil, tous différents », quant à elle, vise à apprendre à lutter contre les stéréotypes et à changer son regard sur l'autre. Chaque parcours suit un même déroulé : une introduction, une vidéo Vinz et Lou, 5 arrêts sur image à décrypter, les messages clés et un jeu. Pour chaque thématique, l'intervenant dispose d'un livret pédagogique très complet qui le guidera dans l'animation des parcours et séances.

Publics : enfant 7-11 ANS
Localisation : IREPS 56

Dis-nous Major : exerce tes aptitudes sociales en jouant [Jeu]. Pirouette éditions, 2015 .

Ce jeu s'adresse aux enfants et aux adolescents de 8 à 15 ans. Il invite les joueurs 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. Plusieurs thèmes spécifiques sont abordés au travers des questions, photos, situations proposées : les médias sociaux, le harcèlement, les jeux vidéo, la différence et la diversité, la laïcité et les religions, les modèles familiaux, l'esprit critique, etc.

Publics : enfant 7-11 ANS , enfant 11-14 ans
Localisation : IREPS 22, 29 ,35 , 56





Blob cards [Photo-expression] / LONG Ian, WILSON Pip. Speechmark Publishing Ltd, date selon séries.

Ces cartes explorent les sentiments à travers des groupes de blobs (silhouettes noires et blanches) en interaction. Des expressions faciales simplifiées mais puissantes et un langage corporel très bien codifié permettent des interprétations poussées des scènes. Celles-ci apparaissent très simples de prime abord mais sont en fait extrêmement riches en sens. Chaque carte est illustrée par une silhouette qui exprime des sentiments : la colère, la joie, la tristesse... Ces cartes peuvent servir de base à des discussions sur les habiletés sociales et des constructions de scénarios pour la gestion des relations avec autrui. Elles peuvent être utilisées afin de faire prendre conscience de ses sentiments, de travailler le langage non-verbal, le vocabulaire des sentiments, le lien entre les sentiments et les situations... Elles offrent la possibilité d'organiser de nombreuses activités à deux ou en groupe : décrire ou mimer un sentiment, indiquer grâce à une silhouette l'humeur du jour, classer des sentiments : positifs ou négatifs, trouver des oppositions, associer un sentiment à un fait vécu... Cet excellent matériel propose ainsi une manière extrêmement juste et personnelle de discuter des relations interpersonnelles aussi bien pour des enfants que pour des adultes, jeunes ou âgés.

Publics : Tout public

Localisation : IREPS 22, 29, 35, 56



Et si on parlait d'autre chose [Jeu] / LE HELIAS L. IREPS (Instance Régionale d'Education et Promotion Santé) des Pays de la Loire, 2011.

Initialement conçu pour animer des séances collectives d'Education Thérapeutique du Patient avec des adolescents et des adultes atteints d'une maladie chronique, ce jeu pourra tout à fait être utilisé dans d'autres cadres et milieux : avec des lycéens, avec des adultes en atelier santé... Conçu comme un médiateur de parole, il permet d'aborder la question du stress et du vécu d'évènements difficiles, véritables obstacles pour l'accès à un bien-être physique, psychique et social. Le jeu propose dix personnages auxquels sont attribués des évènements de vie stressants (santé, financier, social, familial, professionnel...). Après avoir choisi un personnage, les participants proposent des stratégies pour l'aider à y faire face. Les stratégies proposées sont l'occasion d'échanger, de s'exprimer sur le vécu du stress et d'explorer les moyens et les ressources pour y faire face et s'y adapter.

Publics : adulte, jeune adulte 18-25, patient, personne en situation de précarité, personne handicapée

Localisation : IREPS 22, 29, 35, 56

SITES RESSOURCES

Le cartable des compétences psychosociales. IREPS (Instance Régionale d'Education et Promotion Santé) des Pays de la Loire, 2010.

Ce site de ressources informatives et pédagogiques évolutif s'adresse aux personnes qui souhaitent renforcer les compétences psychosociales (CPS) des enfants et des pré-adolescents de 8 à 12 ans. Il est né de la volonté de l'IREPS Pays de la Loire de faire partager son expérience acquise au cours de la mise en œuvre d'un programme de renforcement des compétences psychosociales auprès des enfants de 7/12 ans en milieu scolaire. Le site offre, tout d'abord, une partie d'apports théoriques destinée à répondre aux questions que l'on se pose sur les CPS : c'est quoi, d'où ça vient, pour quoi faire ?... Une autre partie offre ensuite les grands repères méthodologiques et pédagogiques pour construire et animer des séances. Une dernière partie est enfin entièrement consacrée à la pratique. Elle offre au choix des fiches d'activités ou bien des parcours regroupant une succession de séances. L'activité peut se conduire seule ou bien s'intégrer dans une séance. Les parcours présentent 2 ou 3 conducteurs de séances organisés en progression sur un thème comme les émotions, les qualités, les influences... Ils sont des outils "clefs en main" pour mener une animation d'environ 1 heure.

En ligne : <http://www.cartablecps.org/page-o-o-o.html>

Climat Scolaire. Ministère de l'Éducation Nationale, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche, Canopé.

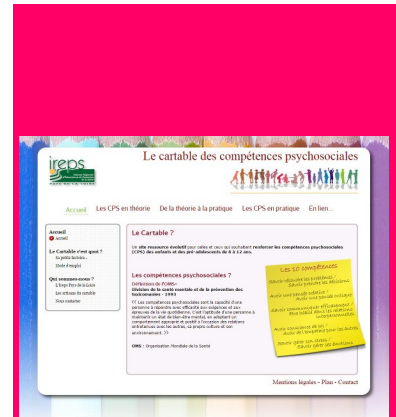
Climat scolaire a pour objectif : le bien-être et la réussite de tous. Vous trouverez outils, résultats de recherches, expériences concrètes. C'est un site collaboratif, par et pour un réseau de professionnels : chacun peut y contribuer.

En ligne : <http://www.reseau-canope.fr/climatscolaire/accueil.html>

La boîte à outils Compétences psychosociales. IREPS (Instance régionale d'éducation pour la santé) Nouvelle-Aquitaine.

La boîte à outils Compétences psychosociales a pour objectifs d'outiller les acteurs impliqués dans des projets de développement des compétences psychosociales en région Nouvelle-Aquitaine et de capitaliser le travail mené par chaque territoire pour le mettre à la disposition de tous. Cette boîte à outils a été réalisée grâce au soutien financier de l'ARS Nouvelle-Aquitaine.

En ligne : <https://sites.google.com/irepsna.org/laboiteaoutilscpsirepsna/accueil>



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.es 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.

-Plein phare sur... Les compétences psychosociales

Des temps de découverte outils sur une demi-journée sont proposés :

⇒ À Auray : 7 octobre 2021

⇒ A Quimper : 12 octobre 2021

-Des avis sur les outils formulés par les chargés.es 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

Site internet :

<https://irepsbretagne.fr>



VIDÉOS



Dix compétences psychosociales dans une capsule / BOURHIS Cathy, SOURIMANT Magdalena, SPAAK Marine. Pôle ressources en promotion de la santé de Bretagne, 2018.

Une dose compacte et puissante pour se familiariser avec le terme et cerner son lien avec la santé.

Que recouvre cette notion ? Comment ces compétences peuvent-elles contribuer à notre santé et notre bien-être global ?

Cette vidéo, réalisée à l'initiative du Pôle, a pour ambition d'aider les acteurs – équipes éducatives, travailleurs sociaux, professionnels de santé, collectivités territoriales ... – à identifier leur rôle dans le développement des compétences psychosociales des publics qu'ils accompagnent.

En ligne sur : <https://promotionsantebretagne.fr/competences-psychosociales/#capsule-cps>
<https://youtu.be/L76E8JEdlAM>

POUR ALLER PLUS LOIN

Les compétences psychosociales, une approche reconnue pour améliorer la santé des populations



Les compétences psychosociales, une approche reconnue pour améliorer la santé des populations

Si vous souhaitez élargir votre recherche sur cette thématique, nous vous invitons à vous rendre sur le dossier ressources accessible à partir du portail Infodoc en promotion de la santé Bretagne : <https://doc-promotionsantebretagne.fr>

Ce dossier, disponible dans la rubrique « Je fais le point sur... », a été produit par les documentalistes de l'IREPS Bretagne pour faciliter votre recherche et vous fournir des informations sélectionnées et structurées sur le sujet.

Comité de rédaction :

Maud Begnic / Alexandrine Gandon (IREPS 56)
contact56@irepsbretagne.fr

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

Valérie Lemonnier (IREPS 35)