



PLEIN PHARE SUR..

L'art de cultiver une santé mentale positive

ÉDITO

La santé mentale est une composante **essentielle de la santé** et représente bien plus que l'absence de troubles ou de handicaps mentaux. Selon l'Organisation mondiale de la santé, la santé mentale est un « **état de bien-être** qui permet à chacun de **réaliser son potentiel**, de **faire face aux difficultés normales de la vie**, de **travailler avec succès** et de **manière productive**, et d'être en mesure d'apporter une **contribution à la communauté** » [1].

La santé mentale comporte 3 dimensions :

- La **Santé Mentale Positive** qui recouvre le **bien-être**, l'**épanouissement personnel**, les **ressources psychologiques** et les **capacités d'agir** de l'individu dans ses rôles sociaux.
- La **détresse psychologique réactionnelle** induite par les situations éprouvantes et difficultés existentielles (deuil, échecs relationnels, scolaires, etc.), qui n'est pas forcément révélatrice d'un trouble mental.
- Les **troubles psychiatriques** de durée variable, plus ou moins sévères et/ou handicapants, qui se réfèrent à des classifications diagnostiques renvoyant à des critères, à des actions thérapeutiques ciblées, et qui relèvent d'une prise en charge médicale [2].

[1] *Santé mentale : renforcer notre action*. Organisation mondiale de la santé, 03/2018.

[2] *Santé mentale*. Santé publique France, 08/10/2021

La Semaine d'Information sur la Santé Mentale (SISM) :

c'est LE moment privilégié pour promouvoir la santé mentale de toute la population en participant ou en organisant un événement avec des partenaires locaux.

Les SISM 2025 – 36ème édition – auront pour thème : « Pour notre santé mentale, réparons le lien social », du 06 au 19 octobre 2025.

Pour préparer vos futurs projets ou poursuivre vos actions déjà engagées, prenez rendez-vous dans le centre de ressources le plus proche de chez vous pour découvrir la sélection que nous vous avons concoctée!

À VOS AGENDAS !

Nous vous donnons rendez-vous, juste avant l'été, à l'occasion des prochaines rencontres "Je(ux) déambule" pour découvrir ces outils sur la santé mentale positive, dans vos centres de ressources du 29 et du 56!



DANS CE NUMÉRO

1

À VOS AGENDAS !

2

DES ÉDITIONS INCONTOURNABLES

4

AGIR SUR LE DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

10

AGIR AVEC DES OUTILS SPÉCIFIQUES SANTÉ MENTALE

15

SITES RESSOURCES

16

VIDÉOS

16

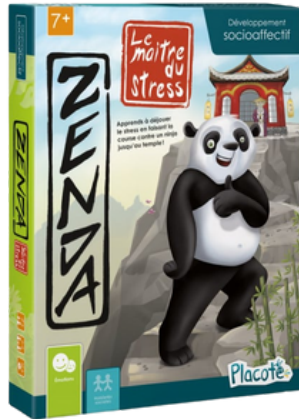
POUR ALLER PLUS LOIN

DES ÉDITIONS INCONTOURNABLES

Placote

<https://placote.com>

Documents diffusés en France sur différents sites marchands



Zenda
Coup de coeur de notre "Plein phare sur..." n°5



La montagne de la confiance



#DISTAVIE #DISTAVIE JUNIOR

ÉDITIONS **MIDI TRENTE**

<https://www.miditrente.ca/fr>

Une sélection de cartons psychoéducatifs et des guides pédagogiques comme :

- « 75 trucs et stratégies d'adaptation pour composer avec le stress, l'anxiété et la colère »,
- « Malin comme un singe »,
- « Opération »,
- « Guide d'entraînement pour apprivoiser son lion ».



Documents diffusés en France sur différents sites marchands ; ils peuvent être commandés en librairie!

Les Arènes

<https://arenas.fr>

Ouvrages pouvant être commandés en librairie

Eline Snel
L'ÉVEIL DE LA PETITE GRENOUILLE



DE 3 ANS À 4 ANS
UNE APPROCHE POUR GRANDIR DANS LA CONFIANCE ET LA JOIE
Par l'auteur de CALME ET ATTENTIF COMME UNE GRENOUILLE
1 million de lecteurs

Eline Snel
CALME ET ATTENTIF COMME UNE GRENOUILLE
Ton guide de sérénité



1 CD INCLUS
100 pages d'activités
Les 3-10 ans illustré par Marc Boutier
LES ARÈNES

Eline Snel
RÉSPIREZ

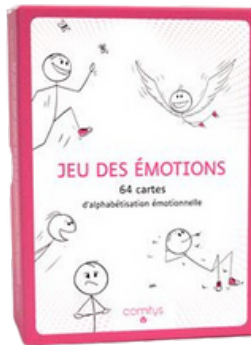


LA MÉDITATION POUR LES PARENTS ET LES ADO
DE 10 À 19 ANS
Par l'auteur de Calme et attentif comme une grenouille, le livre n°1 de la méditation pour enfants
PLUS DE 100 000 LECTEURS

comitys



<https://www.comitys.com>



Jeu des émotions



Jeu des besoins



Jeu des qualités

fcppf

<https://fcppf.be>



Le langage des émotions



L'expression des besoins



L'univers des sensations

PSYCOM
Santé Mentale Info

<https://www.psycom.org>



Le jardin du dedans®



Voyage au cœur du cosmos mental®

mon
GPS
Guide Prévention et Soins
en santé mentale

Les livrets :
"Mon GPS..."
"Mon GPS Ado/Jeune adulte"
"Mon GPS Parents"

AGIR SUR LE DEVELOPPEMENT DES COMPETENCES PSYCHOSOCIALES



COUPS DE COEUR



TOTEM JUNIOR [JEU]. ANNECY : EQUIPE TOTEM, 2024.

L'adaptation du jeu « Totem » pour enfants dès 5 ans et adolescents propose des activités ludiques autour des qualités. Composé de 60 cartes associant un animal à une qualité, il développe l'empathie, la confiance en soi et la gratitude. Le guide d'animation offre trois modes de jeu : découvrir ses qualités à travers les autres, choisir un Totem illustrant une qualité mise en œuvre récemment, ou explorer de nouvelles forces. Ce jeu renforce la cohésion de groupe, que ce soit en milieu scolaire ou familial. Il aide chaque joueur à prendre conscience de ses forces, à les reconnaître et à renforcer son estime de soi.



PUBLICS : ENFANT 3-7 ANS,
ENFANT 7-11 ANS



LOCALISATION : PROMOTION SANTÉ BRETAGNE 22, 29, 35, 56



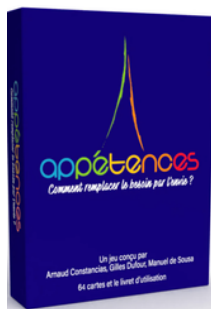
L'AVIS DU GROUPE OUTILS



Totem Junior, intitulé « Le jeu qui fait du bien », est un jeu de cartes collaboratif conçu pour s'amuser tout en découvrant ses forces et qualités à travers le regard des autres. L'utilisation de ces cartes, aux graphismes colorés et inspirants, favorise l'empathie, la bienveillance ainsi que le développement de l'estime de soi.

Trois activités sont proposées afin d'attribuer à chaque joueur un totem qui le représente. Elles permettent de contribuer à l'apprentissage de la communication, de l'écoute, du vocabulaire sur les qualités, tout en développant la cohésion de groupe et le renforcement des liens grâce à la valorisation des qualités des uns et des autres. Un guide d'activités est disponible gratuitement sur le site dans la rubrique « Totem en classe » : <https://store.totemteam.com/fr-eu>

Cette version junior, dès 5 ans, est une déclinaison de la 1ère version de Totem (dès 8 ans) avec des cartes « Animal » et « Qualité » distinctes. Le site « Un jeu dans ma classe » offre des ressources complémentaires pour l'utilisation en classe, y compris des coloriages à imprimer : <https://unjeudansmaclasse.com>



APPÉTENCES : COMMENT REMPLACER LE BESOIN PAR L'ENVIE [JEU]. PARIS : SOURIEZ VOUS JOUEZ, 2024.

« Appétences » est un jeu de développement personnel pour professionnels (thérapeutes, enseignants, éducateurs) destiné aux jeunes adultes et adultes, en individuel ou en groupe. Composé de cartes réparties en cinq thématiques liées aux besoins humains, il aide à identifier, évaluer et explorer ses besoins et envies, en s'inspirant de Maslow, Deci et Ryan. Le guide d'utilisation propose des repères théoriques et des conseils pour l'adapter à divers contextes.



PUBLICS : ADOLESCENT 14-18 ANS,
JEUNE ADULTE 18-25, ADULTE



LOCALISATION : PROMOTION SANTÉ BRETAGNE 29, 56



L'AVIS DU GROUPE OUTILS



« Appétences » est un jeu de développement personnel inspiré de la psychologie positive (la théorie de hiérarchisation des besoins d'A. Maslow) et de la théorie de l'autodétermination (la motivation intrinsèque et l'épanouissement personnel). Il permet de mieux comprendre ses besoins, au travers de leur identification, leur expression ainsi que l'évaluation de leur niveau de satisfaction.

Des cartes « coaching » favorisent la réflexion sur les manques (depuis quand ?, quelles causes ?, quels effets ?, comment l'exprimer ?, etc.) afin de susciter la créativité pour satisfaire ses besoins, les actions efficaces, les changements utiles et les aides pertinentes pour y arriver, afin de passer du besoin à l'envie.

Ces cartes peuvent également être un support pour favoriser l'expression dans la résolution de conflits grâce à la Communication Non-Violente (CNV) ou encore l'utilisation des messages clairs.

Le « petit + » : des possibilités d'utilisations multiples !

Le jeu peut être utilisé seul, en couple, en famille, à l'école, en formation, ou en équipe au travail. Les cartes peuvent être choisies ouvertement ou tirées au hasard, selon l'objectif personnel ou professionnel.

Capacité de maîtrise de soi
Avoir conscience et réguler
ses émotions
Résoudre des difficultés



LE VOLCAN DES EMOTIONS [JEU]. EDITIONS MILMO, 2011.

Ce kit propose deux affiches pour aider les enfants à gérer leurs émotions et éviter une « explosion ». La première affiche, illustrant un volcan, accompagne l'enfant à chaque étape émotionnelle avec des solutions adaptées, comme respirer ou se retirer. La seconde, « Ma valise de solutions », offre des pictogrammes détachables pour suggérer des actions concrètes face à des émotions comme la colère, l'anxiété ou la peur.



PUBLICS : ENFANT 3-7 ANS, ENFANT 7-11 ANS



LOCALISATION : PROMOTION SANTÉ BRETAGNE 29, 35, 56



L'ANXIÉTÉ ET LE STRESS CHEZ LES ÉLÈVES : STRATÉGIES D'ACCOMPAGNEMENT, ACTIVITÉS ET EXPLOITATION DE LA LITTÉRATURE JEUNESSE [OUVRAGE] / BESNER C. MONTREAL [CANADA]: CHENELIÈRE ÉDITION, 2016. 201 P.

Cet ouvrage propose des outils pour comprendre et gérer l'anxiété et le stress des élèves. Il aide à identifier ces problématiques, adopter les bonnes attitudes, informer les parents et intervenir efficacement, notamment lors de crises. Des activités variées, des ressources pédagogiques et des supports clés en main enrichissent son approche pratique et ludique.



PUBLICS : ENFANT 3-7 ANS, ENFANT 7-11 ANS, ADOLESCENT 11-14 ANS



LOCALISATION : PROMOTION SANTÉ BRETAGNE 22, 29, 35, 56



Avoir conscience et
gérer son stress

Avoir conscience et
réguler ses émotions

FEELINGS LE JEU DES EMOTIONS : ANIMAUX [JEU]. ACT IN GAMES, 2020.



PUBLICS : ENFANT 7-11 ANS, ADOLESCENT 11-14 ANS, ADOLESCENT 14-18 ANS



LOCALISATION : PROMOTION SANTÉ BRETAGNE 22, 29, 35, 56



CARTES DES POUVOIRS FANTASTIQUES [JEU]. POSITRAN, 2022.

Ce jeu de cartes pour enfants de 6 à 12 ans, accompagnés d'adultes, explore les forces de caractère identifiées par la psychologie positive. Chaque personnage incarne un pouvoir symbolisant une qualité universelle. Le jeu aide les enfants à développer leurs propres forces et à reconnaître celles des autres.



PUBLICS : ENFANT 3-7 ANS, ENFANT 7-11 ANS, ADOLESCENT 11-14 ANS



LOCALISATION : PROMOTION SANTÉ BRETAGNE 22, 29, 35, 56



Avoir conscience de soi
Communiquer de façon
constructive



Avoir conscience de soi
Communiquer de façon constructive



En ligne

LES CARTES DES TALENTS [JEU]. UNICEF BELGIQUE, 2019.

Ce jeu de cartes a pour objectifs de faire découvrir une grande variété de talents, 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. Chaque enfant possède des aptitudes particulières qui lui permettent d'exceller, de participer et d'être reconnu.



PUBLICS : ENFANT 7-11 ANS



LOCALISATION : PROMOTION SANTÉ BRETAGNE 22, 29, 35, 56

SWAP TOGETHER. COMMUNIQUER ET S'ADAPTER AUX SITUATIONS QUOTIDIENNES [JEU] / PEYRE C. CIT'INSPIR ÉDITIONS, 2020.



PLEIN PHARE SUR #16

Prendre des décisions constructives
Avoir conscience et réguler ses émotions
Communiquer de façon constructive
Résoudre des difficultés



PUBLICS : ENFANT 7-11 ANS, ADOLESCENT 11-14 ANS, ADOLESCENT 14-18 ANS, PERSONNE EN SITUATION DE HANDICAP



LOCALISATION : PROMOTION SANTÉ BRETAGNE 22, 29, 35, 56



Avoir conscience de soi
Avoir conscience et réguler ses émotions
Avoir conscience et gérer son stress
Communiquer de façon constructive

TOUS LES ENFANTS PEUVENT ÊTRE DES SUPERHÉROS. ACTIVITÉS POUR DÉVELOPPER LES HABILITÉS SOCIALES, L'ESTIME DE SOI ET LA RÉSILIENCE [GUIDE PÉDAGOGIQUE] / AZRI S., BELAIR F., LANSAC J.-L. MONTRÉAL [CANADA] : CHENELIERE ÉDUCATION, 2015. 151 P.

Ce programme ludique pour les 8-12 ans développe les compétences psychosociales à travers des ateliers animés par des superhéros inspirants. Les enfants explorent des thèmes comme la confiance en soi, la gestion des émotions, et les relations saines grâce à des activités clés en main et des fiches reproductibles. Ils s'identifient aux superhéros pour apprendre à mieux vivre avec eux-mêmes et avec les autres.



PUBLICS : ENFANT 7-11 ANS



LOCALISATION : PROMOTION SANTÉ BRETAGNE 22, 29, 35, 56

FEEL GOOD, LES 24 FORCES DE CARACTÈRE [JEU]. CRIPS (CENTRE REGIONAL D'INFORMATION ET DE PRÉVENTION DU SIDA) D'ÎLE-DE-FRANCE, 2022.

Ce jeu pour les 8-14 ans aide à identifier et développer ses forces tout en appréciant celles des autres grâce à 24 cartes illustrant les forces de caractère. Il vise à renforcer la connaissance de soi, faciliter les échanges et reconnaître les talents individuels dans différentes situations.



PUBLICS : ENFANT 7-11 ANS, ADOLESCENT 11-14 ANS



LOCALISATION : PROMOTION SANTÉ BRETAGNE 22, 29, 35, 56

Avoir conscience de soi

En ligne



Avoir conscience et réguler ses émotions



TES ÉMOTIONS DÉCODÉES [EXPOSITION] / VILLAMY O. OKAPI, N°1193, 2024.

Ce numéro d'Okapi explore six émotions essentielles et leur lien avec les hormones, notamment à la puberté, tout en expliquant leur caractère éphémère. Il inclut le "Mood Meter", un poster interactif pour aider les ados à identifier et exprimer leurs émotions, à les accueillir sans jugement et à mieux les gérer. Il est possible d'imprimer les émotions sous format "affiche".



PUBLICS : ADOLESCENT 11-14 ANS

En ligne



LOCALISATION : PROMOTION SANTÉ BRETAGNE 22, 29, 35, 56

COACHER UN ADOLESCENT : 52 CARTES POUR GAGNER EN AUTONOMIE [JEU]. INSTITUT DE SELF COACHING, 2019.



PUBLICS : ADOLESCENT 11-14 ANS, ADOLESCENT 14-18 ANS, JEUNE ADULTE 18-25 ANS

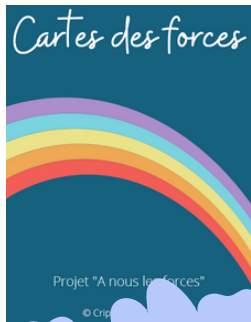


LOCALISATION : PROMOTION SANTÉ BRETAGNE 22, 29, 35, 56



PLEIN PHARE SUR #15

**Avoir conscience de soi
Développer des relations
constructives**



Avoir conscience de soi

A NOUS LES FORCES. CARTES DES FORCES [JEU]. CRIPS (CENTRE REGIONAL D'INFORMATION ET DE PRÉVENTION DU SIDA) D'ÎLE-DE-FRANCE, 2022.

Le jeu permet d'identifier ses forces, de les développer et d'apprécier celles des autres. Il contient au total 24 cartes représentant les 24 forces de caractère avec leurs définitions.



PUBLICS : ADOLESCENT 14-18 ANS



LOCALISATION : PROMOTION SANTÉ BRETAGNE 22, 29, 35, 56

En ligne



JOURNAL POUR GÉRER MON STRESS : MIEUX VIVRE DANS LE MOMENT PRÉSENT [GUIDE PÉDAGOGIQUE]. EDITIONS LA BOÎTE À LIVRES, 2011.

Ce guide propose 37 activités pour aider les adolescents à mieux gérer le stress au quotidien, en identifiant ses sources, ses signes, et en différenciant le bon du mauvais stress. Il les accompagne dans l'apprentissage de techniques pour profiter de l'instant présent, réduire les impacts du stress, et cultiver des moments de calme. L'objectif est de dédramatiser les situations stressantes et favoriser une approche positive de soi-même.



PUBLICS : ADOLESCENT 14-18 ANS



LOCALISATION : PROMOTION SANTÉ BRETAGNE 22, 35, 56




Avoir conscience et gérer son stress





8ÈME DIMENSION : Y'A DU JEU DANS LES PENSÉES [JEU]. PARIS : VALOREMIS, 2006.



 **PUBLICS** : ADOLESCENT 11-14 ANS , ADOLESCENT 14-18 ANS


 **LOCALISATION** : PROMOTION SANTÉ BRETAGNE 22, 29, 35, 56



Communiquer de façon constructive

DEVINE-MOI SI TU PEUX [JEU] / GLATRE-LE GOFF A., LAPEYRE L., POIRIER M., ET AL. IREPS PAYS DE LA LOIRE, 2020-2022.



 **PUBLICS** : ADOLESCENT 14-18 ANS, JEUNE ADULTE 18-25 ANS

 **LOCALISATION** : PROMOTION SANTÉ BRETAGNE 22, 29, 35, 56





Prendre des décisions constructives
Avoir conscience et gérer son stress



COMMENT SE SENTENT-ILS? (HOW ARE THEY FEELING ?) [CARTE ILLUSTRÉE]. SPEECHMARK PUBLISHING LTD, 2012.

Cet outil comprend 48 photos illustrant des émotions variées (joie, peur, confusion, etc.) dans des situations quotidiennes, agréables ou difficiles. Il vise à aider un public large (enfants, adolescents, adultes) à mieux comprendre et gérer les émotions qui influencent leur vie. Les scènes abordent des thèmes comme l'amour maternel, le cyber-harcèlement, un examen ou bien un déménagement.

 **PUBLICS** : ENFANT 7-11 ANS, ADOLESCENT 11-14 ANS, ADOLESCENT 14-18 ANS, JEUNE ADULTE 18-25, ADULTE

 **LOCALISATION** : PROMOTION SANTÉ BRETAGNE 22, 29, 35, 56



Avoir conscience et réguler ses émotions

WEBBER® PHOTO CARDS EMOTIONS [MALLETTE PÉDAGOGIQUE] / WEBBER S.-G, BRADBURN R., MITCHELL T. GREENVILLE [ETATS-UNIS] : DUPPER® PUBLICATIONS, 2005.

Cet outil aide enfants et adultes à mieux comprendre, exprimer leurs émotions et celles des autres et à y répondre de manière appropriée grâce à des supports visuels variés. Il inclut 132 cartes (photos et illustrations) représentant des expressions faciales associées aux cinq émotions de base, sans légende pour encourager la diversité des mots. Un guide propose des activités, conseils pédagogiques et miroirs pour explorer ses propres expressions.



Avoir conscience et réguler ses émotions

 **PUBLICS** : ENFANT 7-11 ANS, ADOLESCENT 11-14 ANS, ADOLESCENT 14-18 ANS, JEUNE ADULTE 18-25, ADULTE, PERSONNE EN SITUATION DE HANDICAP

 **LOCALISATION** : PROMOTION SANTÉ BRETAGNE 22, 29, 35, 56





Avoir conscience et réguler ses émotions



EMOTIONS & EXPRESSION 1 ET 2 : COLOR CARDS [CARTE ILLUSTRÉE] / BOYCE S. SPEECHMARK PUBLISHING LTD, 2013.

Chacun des outils propose 48 cartes illustrant 12 émotions (joie, tristesse, colère, etc.) pour favoriser la compréhension des sentiments et stimuler les échanges avec tous les publics. Chaque émotion est représentée par 4 photos, permettant une exploration visuelle et verbale des émotions.



PUBLICS : ENFANT 7-11 ANS, ADOLESCENT 11-14 ANS, ADOLESCENT 14-18 ANS, JEUNE ADULTE 18-25, ADULTE, PERSONNE AGÉE, PERSONNE EN SITUATION DE HANDICAP



LOCALISATION : PROMOTION SANTÉ BRETAGNE 22, 29, 35, 56

PHOTOMÔ [CARTE ILLUSTRÉE]. ENJOY ART, S.D.

Photomô est un outil relationnel favorisant l'intelligence émotionnelle et collective à travers des cartes thématiques (joie, amour, solitude, etc.). Utilisable en groupe ou en individuel, il facilite la verbalisation des émotions et peut animer des ateliers thérapeutiques ou de langage. Il stimule aussi le langage et les fonctions cognitives en incitant à exprimer ses ressentis et perceptions.



PUBLICS : ADULTE, MIGRANT, PARENT, PATIENT, PERSONNE AGÉE, PERSONNE EN SITUATION DE PRÉCARITÉ, PERSONNE EN SITUATION DE HANDICAP



LOCALISATION : PROMOTION SANTÉ BRETAGNE 22, 56



Avoir conscience et réguler ses émotions
Communiquer de façon constructive



Avoir conscience de soi



CARTES DES FORCES [JEU] / BONIWELL ILONA, MARTIN-KRUMM C. EPONE : POSITRAN, 2014.

Cet outil est conçu pour identifier et développer ses forces personnelles. Il propose aux joueurs de se connaître, de gagner en confiance, de s'épanouir et d'être efficaces. Chacune des cartes contient une photo et le nom d'une force sur le recto. 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.



PUBLICS : JEUNE ADULTE 18-25, ADULTE



LOCALISATION : PROMOTION SANTÉ BRETAGNE 22, 29, 35, 56

KOMPAS [MALLETTTE PÉDAGOGIQUE]. PLANETH PATIENT (PLATEFORME NORMANDE D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE), 2023.

Cette mallette, créée par l'association PLANETH Patient, offre un précieux soutien émotionnel aux patients adultes et enfants atteints de pluripathologies ainsi qu'à leurs proches. À travers un poster et des cartes illustrées, elle facilite le partage des défis quotidiens liés à la maladie, aide à identifier émotions et besoins, et renforce les discussions sur des thèmes essentiels comme l'alimentation ou la surveillance médicale. Complétée par plus de 50 supports pédagogiques en ligne, elle accompagne avec bienveillance et pédagogie le chemin vers une meilleure prise en charge de soi.



PUBLICS : ENFANT 7-11 ANS, ADOLESCENT 11-14 ANS, ADOLESCENT 14-18 ANS, JEUNE ADULTE 18-25, ADULTE, PARENT



LOCALISATION : PROMOTION SANTÉ BRETAGNE 22, 29, 35, 56



Avoir conscience et réguler ses émotions





CAP SUR LA CONFIANCE [JEU] / COTTING M., BAYS Q. LAUSANNE [SUISSE] : HELVETIQ, S.D.

Avoir conscience de soi
Prendre des décisions constructives
Avoir conscience et réguler ses émotions
Développer des relations constructives avec la coopération



 **PUBLICS** : ENFANT 7-11 ANS, ADOLESCENT 11-14 ANS, ADOLESCENT 14-18 ANS, JEUNE ADULTE 18-25, ADULTE

 **LOCALISATION** : PROMOTION SANTÉ BRETAGNE 22, 29, 35, 56

COACHER UN SENIOR : 52 CARTES POUR RÉUSSIR LA RETRAITE [JEU] / MOISSONNIER V. PARIS : INSTITUT DU SELF COACHING, 09/2022.

 **PUBLICS** : PERSONNE AGÉE

 **LOCALISATION** : PROMOTION SANTÉ BRETAGNE 22, 29, 35, 56

Prendre des décisions constructives



AGIR AVEC DES OUTILS SPECIFIQUES SANTE MENTALE



COUPS DE COEUR



 **PUBLICS** : ENFANT 7-11 ANS

LE JARDIN DU DEDANS [MALLETTE PÉDAGOGIQUE]. PSYCOM, 2022.

Ce kit pédagogique sur la santé mentale, destiné aux enfants de 8 à 11 ans, se compose d'une histoire en 12 planches illustrées sous forme de kamishibai. Chaque planche présente une illustration côté public et un récit pour l'animateur au verso. Deux livrets accompagnent le kit : le premier donne des conseils d'animation et des bases théoriques sur la santé mentale des enfants, tandis que le second détaille chaque planche, propose des questions pour ouvrir le débat et aide à structurer les séances. Ce support est idéal pour travailler en petits groupes dans divers contextes éducatifs.

En ligne

 **LOCALISATION** : PROMOTION SANTÉ BRETAGNE 22, 29, 35, 56



L'AVIS DU GROUPE OUTILS



Un beau support pour permettre de parler de santé mentale avec les enfants !!

Le kamishibai nous permet, à travers la métaphore du jardin, d'aborder la thématique de la santé mentale, de comprendre ce qui la compose, d'ouvrir le débat sur les situations difficiles, sur les émotions mais aussi sur nos ressources intérieures et notre réseau de soutien.

Les livrets pédagogiques permettent de s'approprier facilement la démarche. Les ressources complémentaires sur le site internet de Psycom sont également très riches, notamment la vidéo tuto pour prendre en main l'outil. La vidéo à destination des enfants peut permettre d'introduire les séances : <https://youtu.be/Jdv5f7HoPaw>.

PHOTO-EXPRESSION : THÉMATIQUE VIE SOCIALE [CARTE ILLUSTRÉE]. PLATEFORME ETP ALSACE, S.D.



Ce photo-expression permet à un large public de jeunes et d'adultes d'aborder la thématique de la vie sociale à travers des photographies, favorisant ainsi l'expression sur les conditions de vie et les relations sociales. Il est particulièrement adapté en éducation thérapeutique du patient, en permettant d'aborder l'impact de la maladie sur la vie sociale et les émotions associées. Un guide d'accompagnement précise les objectifs et les techniques d'animation pour son utilisation.



PUBLICS : ADOLESCENT 14-18 ANS, JEUNE ADULTE 18-25, ADULTE, PATIENT, PERSONNE EN SITUATION DE PRÉCARITÉ, PERSONNE EN SITUATION DE HANDICAP



LOCALISATION : PROMOTION SANTÉ BRETAGNE 22, 29, 35, 56



L'AVIS DU GROUPE OUTILS



Ce photo-expression permet d'aborder avec son public la thématique de la vie sociale, de manière assez large. La technique d'animation permet de travailler sur leurs représentations personnelles et collectives sur les conditions de vie, les relations sociales, les projets et choix de vie, etc.

L'animateur doit maîtriser l'animation de groupe et l'utilisation de cette méthode basée sur l'expérience des participants.

En amont, l'animateur devra formuler la consigne guidant le choix des photos par les participants.

Nous apprécions particulièrement la transversalité des thématiques pouvant être abordées, même s'il est initialement conçu dans le cadre de l'éducation thérapeutique du patient.

LA BANDE DES 7



En ligne



LA BANDE DES 7 : TROUSSES ÉDUCATIVES POUR UNE SANTÉ POSITIVE DES TOUT-PETITS [MALLETTTE PEDAGOGIQUE]. LÉVIS [CANADA] : SANTÉ MENTALE QUÉBEC CHAUDIÈRE-APPALACHES, 2023.

Les troussees éducatives "La bande des 7" abordent la santé mentale des 4-5 ans à travers des activités ludiques guidées par des mascottes thématiques. Chaque trousse explore une astuce clé pour aider les enfants à développer des compétences émotionnelles, sociales et personnelles, en s'adaptant à leur environnement. Ce projet vise à renforcer le bien-être, la confiance en soi et les relations des enfants pour favoriser une santé mentale positive.



PUBLICS : ENFANT 3-7 ANS



LOCALISATION : PROMOTION SANTÉ BRETAGNE 22, 29, 35, 56

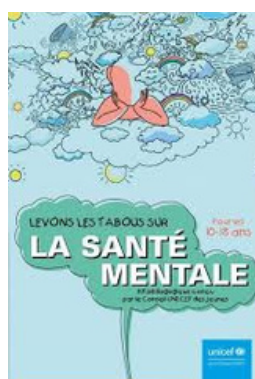
J'AI DES SOUCIS DANS LA TÊTE [LITTÉRATURE JEUNESSE] / GALLAND F, HERRENSCHMIDT S. ASSOCIATION SPARADRAP, 2007. 20 P.

Cette bande-dessinée aborde le sujet de la dépression de l'enfant, du mal-être, de la mésestime de soi. Elle permet de faire prendre conscience à l'enfant qu'il est peut-être en souffrance, que les signaux d'alerte sont parfaitement identifiables, qu'il peut en parler à son entourage et se faire aider par des médecins.



[En ligne](#)

 **PUBLICS** : ENFANT 3-7 ANS, ENFANT 7-11 ANS




[En ligne](#)



LEVONS LES TABOUS SUR LA SANTÉ MENTALE [MALLETTTE PEDAGOGIQUE]. UNICEF, 2023.

Ce kit pédagogique vise à informer les jeunes sur la santé mentale, en expliquant ses concepts et en abordant les troubles psychiques. Il sensibilise à l'importance des émotions et déconstruit les préjugés associés. Enfin, il propose des clés pour repérer les signes de mal-être et prendre soin de sa santé mentale.

 **PUBLICS** : ADOLESCENT 11-14 ANS, ADOLESCENT 14-18 ANS

 **LOCALISATION** : PROMOTION SANTÉ BRETAGNE 22, 29, 35, 56



MES SIX FACETTES DU BIEN-ÊTRE [MALLETTTE PEDAGOGIQUE]. RÉSEAU MATHILDA, 2022.

Cet outil d'observation du bien-être des jeunes vise à déstigmatiser la santé mentale en s'appuyant sur six facteurs clés, en valorisant leurs forces et ressources. Il permet d'aborder le bien-être de façon globale et d'encourager le dialogue sur les aspects positifs ou négatifs de leur vie. Destiné aux professionnels, il s'utilise en contexte individuel ou en petits groupes pour stimuler réflexion et échanges.

 **PUBLICS** : ADOLESCENT 11-14 ANS, ADOLESCENT 14-18 ANS

 **LOCALISATION** : PROMOTION SANTÉ BRETAGNE 22, 29, 35, 56




[En ligne](#)



[En ligne](#)

ET TOI COMMENT TU VAS ? POUR NE PAS RESTER SEUL(E) AVEC TES PROBLÈMES [LITTÉRATURE JEUNESSE]. ASSOCIATION SPARADRAP, 2022. 20 P.

Ce livret de prévention en santé mentale, destiné aux 13-17 ans, aide à identifier le mal-être, à s'exprimer et à découvrir les ressources disponibles. Illustré de situations réalistes, il favorise l'identification des jeunes et propose des pistes pour réagir face à un camarade en difficulté.

 **PUBLICS** : ADOLESCENT 11-14 ANS, ADOLESCENT 14-18 ANS

CAHIER ENGAGÉ. SANTÉ MENTALE [DOSSIER PEDAGOGIQUE] / KLEIN P., DOZOL S. CRIPS ILE-DE-FRANCE, 2021. 28 P.

Cet outil sur la santé mentale, conçu pour les jeunes de moins de 30 ans, les aide à mieux se comprendre et à soutenir leur entourage. Structuré en trois parties comme une année scolaire, il aborde la santé mentale, les émotions et les actions à entreprendre. Il propose des exercices, des jeux et un guide pour identifier des ressources utiles en cas de besoin.



 **PUBLICS :** ADOLESCENT 11-14 ANS, ADOLESCENT 14-18 ANS, JEUNE ADULTE 18-25


En ligne

 **LOCALISATION :** PROMOTION SANTÉ BRETAGNE 22, 29, 35, 56



ADAP.T [DOSSIER PEDAGOGIQUE]. ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE, 2023.

Cet outil est destiné aux jeunes de 12 à 15 ans et vise à aider les professionnels, enseignants et parents à aborder la santé mentale et les émotions des jeunes. Il favorise le développement de stratégies de gestion du stress, de résilience et de compétences sociales. Le programme comprend différents modules dont la santé mentale, la gestion du stress, l'estime de soi, les émotions et la maîtrise du discours intérieur.

 **PUBLICS :** ADOLESCENT 11-14 ANS, ADOLESCENT 14-18 ANS

En ligne

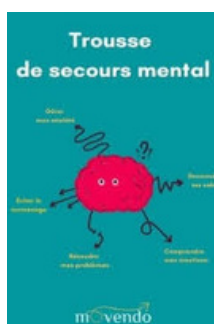


7 ASTUCES POUR SE RECHARGER : TOUS ENSEMBLE POUR UNE BONNE SANTÉ MENTALE [DOSSIER PEDAGOGIQUE] / ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE. MONTRÉAL [CANADA] : MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC, 2017.

L'Association canadienne pour la santé mentale propose 7 astuces pour se recharger, soulignant l'importance de la santé mentale pour maintenir un équilibre dans tous les aspects de la vie. Ces conseils incluent agir pour donner du sens à sa vie, ressentir et comprendre ses émotions, et s'accepter en reconnaissant ses forces et ses limites. Ils encouragent aussi à se ressourcer, découvrir de nouvelles perspectives, choisir l'autonomie et créer des liens bienveillants avec les autres.


 **PUBLICS :** TOUT PUBLIC

En ligne 



TROUSSE DE SECOURS MENTAL [GUIDE PEDAGOGIQUE] / CHEHADE L. LYON : MOVENDO, 2023. 107 P.

Ce cahier, destiné aux adolescents et jeunes adultes, offre des exercices pratiques pour préserver le bien-être mental en abordant des problématiques telles que l'anxiété, la dépression et les troubles du sommeil. Il propose également des outils pour cultiver le bonheur, comme la fixation d'objectifs, la gratitude et l'identification des forces personnelles. Chaque thématique est accompagnée de schémas, d'exercices et de techniques pour améliorer la santé mentale.

 **PUBLICS :** ADOLESCENT 11-14 ANS, ADOLESCENT 14-18 ANS, JEUNE ADULTE 18-25, ADULTE

 **LOCALISATION :** PROMOTION SANTÉ BRETAGNE 22, 29, 35, 56



DIXILUDO® : JEU DE CONVERSATION [JEU] / BOIRON M., SCHMIDT B. NEUVES-MAISONS: SCHMIDT BRUNO - JEU DIXILUDO®, 2007.

LOCALISATIONS : PROMOTION SANTÉ BRETAGNE 22, 29, 35, 56



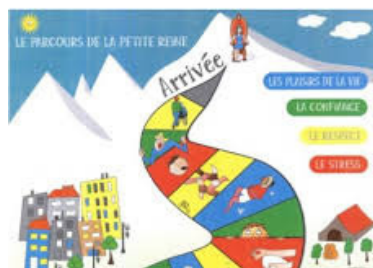
PSYCHA'QUIZ [JEU] / QUILICHINI A., HERMITE B., ET AL. ASSOCIATION HOSPITALIERE SAINTE-MARIE, 2020.

LOCALISATIONS : PROMOTION SANTÉ BRETAGNE 22, 29, 35, 56



PLEIN PHARE SUR #6

PLEIN PHARE SUR #10



LE PARCOURS DE LA PETITE REINE [JEU] / ANGER P., BATTIN D., BOUILLET M., ET AL. IREPS (INSTANCE RÉGIONALE D'ÉDUCATION ET DE PROMOTION POUR LA SANTÉ) PAYS DE LA LOIRE, 2017.

“Le Parcours de la Petite Reine” est un jeu de plateau accompagné de cartes thématiques conçu pour favoriser l'échange collectif. Il aborde des thématiques liées à la santé globale, telles que le respect de soi et des autres, la gestion du stress et la confiance en soi. Son objectif est d'encourager l'expression individuelle et collective, l'analyse des réactions face à des situations de vie, et la réflexion sur les comportements et les valeurs.



PUBLICS : ADOLESCENT 14-18 ANS, JEUNE ADULTE 18-25, ADULTE, PATIENT, PERSONNE EN SITUATION DE PRÉCARITÉ

LOCALISATION : PROMOTION SANTÉ BRETAGNE 22, 29, 35, 56



PHOTO-EXPRESSION : PARLONS DE SANTÉ MENTALE [CARTE ILLUSTRÉE] / FIERDEPIED S., JUNET N., ET AL. TOUR : FÉDÉRATION RÉGIONALE DES ACTEURS EN PROMOTION DE LA SANTÉ CENTRE - VAL DE LOIRE, 2021.

Ce photo-expression est composé de 28 photographies libres de droit. Il a été prioritairement conçu pour aborder la question de la santé mentale avec des demandeurs d'asile lors d'un rendez-vous bilan de santé. Cependant, il peut être utilisé avec d'autres publics. Le passage par l'image permet à chacun de participer quel que soit son âge, son genre, son origine culturelle ou socio-éducative ou encore son état de santé global. Cet outil est le moins ethnocentré possible en proposant des paysages et des personnages divers.

PUBLICS : ADULTE, MIGRANT, PERSONNE EN SITUATION DE PRÉCARITÉ, PERSONNE EN SITUATION DE HANDICAP



LOCALISATION : PROMOTION SANTÉ BRETAGNE 22, 29, 35, 56



TEAM'AGINE [JEU]. NANTES : CHU (CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE) DE NANTES, 2022.

Ce jeu thérapeutique, créé par l'équipe de l'Hôpital de jour An Treiz (CHU de Nantes), prend la forme d'un jeu de rôle inspiré de situations du quotidien (café, coiffeur, etc.). Il vise à renforcer la confiance en soi, l'adaptation à l'imprévu et les interactions sociales, en mêlant expression verbale et corporelle dans une démarche artistique. Les soignants observent les participants rejouer leurs difficultés pour orienter les axes de travail personnalisés.

Point de vigilance : outil intéressant à utiliser dans le cadre de la SISM 2025 mais la technique d'animation de jeu de rôle nécessite d'organiser un travail préalable avec les patients pour favoriser leur participation. L'animateur doit également avoir une expérience et une pratique de ce type d'animation.



LOCALISATION : PROMOTION SANTÉ BRETAGNE 22, 29, 35, 56

PUBLICS : ADULTE, PATIENT



SITES RESSOURCES



Semaines d'information sur la santé mentale

Organisées chaque année courant octobre, les SISM sont un moment privilégié pour réaliser des actions de sensibilisation et de déstigmatisation en direction du grand public. La 36ème édition des SISM aura lieu du 06 au 19 octobre 2025, autour de la thématique : « Réparons le lien social ».

[En ligne](#)

Psycom

Psycom propose des ressources pour informer sur la santé mentale et agir contre la stigmatisation et les discriminations.

[En ligne](#)

UNAFAM

L'Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques est une association française fondée en 1963, dédiée au soutien des familles et proches de personnes vivant avec des troubles psychiques sévères.

[En ligne](#)

La santé mentale positive, ça se cultive

Ce site propose un répertoire d'outils gratuits destinés à faciliter l'accompagnement des jeunes dans l'acquisition de compétences liées à la santé mentale positive. Ces ressources sont conçues pour être utilisées par les professionnels scolaires, les parents et toute personne souhaitant soutenir le développement des jeunes.

[En ligne](#)

Minds

Fondée en 2018, minds est une association genevoise qui lutte contre la stigmatisation dans le champ de la santé mentale et œuvre pour que chaque personne ait accès aux ressources nécessaires pour prendre soin de son bien-être psychologique.

[En ligne](#)

Kit de vie. Un outil pour prendre soin de sa santé mentale.

Ce site, mis en place, par Nightline France, est destiné à aider les jeunes à prendre soin de leur santé mentale. Il offre les informations utiles pour comprendre ce qu'est la santé mentale et des outils, ressources pour aider à agir à prendre soin de soi, à être attentif-ve à sa santé mentale et à accompagner un-e ami-e qui va mal.

[En ligne](#)

Privé de sortie! Instagram de l'IREPS Pays de la Loire

Géré par l'IREPS Pays de la Loire, le compte Instagram "Privés de sortie !" propose aux adolescents des ressources et activités des ressources pour prendre soin de soi et de sa santé mentale.

[En ligne](#)

Fil Santé Jeunes

Ce site est une plateforme dédiée aux jeunes de 12 à 25 ans, offrant des informations et un soutien sur divers aspects de la santé physique, mentale et sociale. Ce service anonyme et gratuit vise à répondre aux questions que se posent les jeunes et à les accompagner dans leurs préoccupations quotidiennes.

[En ligne](#)

Pas à pas Jeunes

Ce site est une plateforme dédiée à la santé mentale et au bien-être des adolescents et jeunes adultes. Créé en 2020 par un collectif d'associations spécialisées en santé mentale, il vise à fournir des informations et des conseils pratiques pour aider les jeunes en situation de mal-être psychique.

[En ligne](#)

Santé psy jeunes

Ce site est une plateforme dédiée à la santé mentale des adolescents et des jeunes adultes. Il vise à informer, prévenir et accompagner les jeunes confrontés à des troubles psychiques, ainsi que leur entourage.

[En ligne](#)



VIDÉOS

LA BOUSSOLE DE LA SANTE MENTALE. PSYCOM, 2023

Ce clip vidéo utilise la métaphore de la boussole pour illustrer les fluctuations de la santé mentale, allant du bien-être au mal-être et du trouble psychique au rétablissement. Il sert de support pédagogique pour comprendre ces variations, déconstruire les représentations sociales et mieux appréhender sa propre santé mentale.

[En ligne](#)

LE JARDIN DU DEDANS. PSYCOM, 2022

Reprenant l'univers du kit pédagogique du même nom, ce court film d'animation parle de santé mentale aux enfants. A travers une petite histoire mettant en scène une dispute entre 2 jeunes enfants, il propose une nouvelle façon de sensibiliser enfants et adultes à cette notion et d'ouvrir le débat et les échanges pour lever le tabou.

[En ligne](#)

LE COSMOS MENTAL.®. UN CLIP POUR COMPRENDRE LA SANTÉ MENTALE. PSYCOM, 2022.

Cet outil pédagogique, centré sur un clip vidéo illustrant la santé mentale avec la métaphore du Cosmos, aide à comprendre et expliquer ce concept, ses facteurs, et ses dynamiques tout au long de la vie. Il est conçu pour animer des ateliers, identifier ressources et obstacles, et évaluer son propre équilibre psychique.

[En ligne](#)

LA SANTE MENTALE DES JEUNES. Lumni, 02/2022

Une vidéo éducative de Lumni abordant les différents aspects de la santé mentale et les signes de mal-être.

[En ligne](#)

D'autres vidéos disponibles sur Lumni comme par exemple sur le "[Harcèlement à l'école](#)".

DEMELER LE VRAI DU FAUX AUTOUR DE LA SANTE MENTALE. Brut, 2022

Marjorie Rapin, chargée de mission à Psycom, apporte des éclairages sur les préjugés et les représentations concernant la santé mentale.

[En ligne](#)

Comitys, organisme de formation professionnelle spécialisé dans l'éducation affective et sexuelle, ainsi que dans le développement des compétences psychosociales, propose des clips vidéos dans la section "Ressources" accessible depuis le menu principal de leur [site](#).

Exemple de vidéos "Je Suis Orientée" : [en ligne](#)

"Mal dans sa peau. Parler du mal-être" : [en ligne](#)



POUR ALLER PLUS LOIN



LA SANTÉ MENTALE : COMPRENDRE ET AGIR EN PROMOTION DE LA SANTÉ

Ce dossier, disponible dans la rubrique « Je fais le point sur... » du portail Infodoc en Promotion de la santé Bretagne a été produit par les documentalistes de Promotion Santé Bretagne pour faciliter votre recherche et vous fournir des informations sélectionnées et structurées sur le sujet.

[En ligne](#)



GROUPE « OUTILS » DE PROMOTION SANTÉ BRETAGNE

Promotion Santé 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 chargé.es de projet et de documentalistes/chargées de diff. des départements 29 et 56.

- Une sélection d'outils « Coups de cœur » est valorisée dans les centres de documentation et au travers des newsletters « Plein phare sur... »
- Des avis sur les outils formulés par les chargé.es de projet de Promotion Santé Bretagne ainsi que les emprunteurs des centres de documentation sont consultables sur les portails documentaires. Ils prennent la forme d'un commentaire sur les conseils d'utilisation, les points forts, les points de vigilance, etc.
- Des ateliers « Je-ux déambule » organisés sur les départements 29 et 56.



COMITÉ DE RÉDACTION

Maud Begnic / Alexandrine Gandon (Promotion Santé Bretagne 56)
contact56@promotion-sante-bretagne.org

Lucie Rigaudiere / Flora Carles-Onno (Promotion Santé Bretagne 29)
contact29@promotion-sante-bretagne.org



Dans chaque département breton,
notre équipe **à votre écoute**



Antennes

Côtes d'Armor

2 impasse Alexander Fleming
Impasse des Villes Hervé
22190 Plérin
02 21 71 02 90
contact22@promotion-sante-bretagne.org

Morbihan

9 rue du Danemark
Z.A Porte Océane
56400 Auray
02 97 29 15 15
contact56@promotion-sante-bretagne.org

Ille et Vilaine

4A rue du Bignon
35000 Rennes
02 99 67 10 50
contact35@promotion-sante-bretagne.org

Finistère

9-11 rue de l'Île d'Houat
29000 Quimper
02 98 90 05 15
contact29@promotion-sante-bretagne.org



www.promotion-sante-bretagne.org



[@PromoSanteBzh](https://twitter.com/PromoSanteBzh)



[Promotion Santé Bretagne](https://www.linkedin.com/company/promotion-sante-bretagne)