



PLEIN PHARE SUR...

La conscience de soi : des outils pour se découvrir

ÉDITO

« La conscience de soi recouvre la reconnaissance et la compréhension de ses cognitions (pensées, croyances, valeurs...), de ses émotions (sentiments, affects...) et de ses volitions (désirs, besoins, aspirations, rêves...) ainsi que leurs liens avec les comportements.

Cette compétence se développe en travaillant sur les représentations que l'on a de soi (appelé concept de soi ou image de soi), sur le jugement que l'on porte sur soi (appelé estime de soi) et sur la façon dont ceux-ci sont construits. Elle passe aussi par la capacité à pouvoir porter pleinement son attention à son expérience présente (cognitive, émotionnelle...) et à l'accueillir avec bienveillance ».

Source : **Les compétences psychosociales : un référentiel opérationnel à destination des professionnels experts et formateurs CPS**. Santé Publique France, 03/2025.

Ce numéro propose une sélection de ressources pédagogiques vous permettant de mettre en œuvre des ateliers/ animations pour travailler le renforcement de la conscience de soi auprès de vos publics.

Si vous souhaitez découvrir notre sélection de guides, jeux et ouvrages, prenez rapidement, rendez-vous dans le centre de ressources documentaires le plus proche de chez vous.

Retour sur les "Jeu(x) Déambule 2025" « Plein phare sur... La santé mentale »



Les 30 juin et 3 juillet derniers, 71 personnes sont venues déambuler dans nos centres de ressources documentaires d'Auray et de Quimper !

4 demi-journées très appréciées pour se rencontrer et découvrir les ressources pédagogiques sur le thème de la santé mentale positive afin de nourrir leurs actions et préparer la Semaine d'Information sur la Santé Mentale (SISM) du 6 au 19 octobre 2025

DANS CE NUMÉRO

2

RENFORCER SA CONNAISSANCE DE SOI ET SAVOIR PENSER DE FAÇON CRITIQUE

5

CONNAITRE SES VALEURS, SES BESOINS PSYCHOLOGIQUES ET SES BUTS PERSONNELS ET PRENDRE DES DÉCISIONS CONSTRUCTIVES

7

S'AUTO-ÉVALUER POSITIVEMENT

9

RENFORCER SA PLEINE ATTENTION À SOI

12

DES ÉDITIONS INCONTOURNABLES

14

SITES RESSOURCES

15

VIDÉOS

15

POUR ALLER PLUS LOIN



Promotion
Santé
Bretagne

Renforcer sa connaissance de soi et savoir penser de façon critique

COUPS DE COEUR



OSER LES RENCONTRES AUTHENTIQUES [JEU]. L'OR'NUMÉRIQUE, 2024.

Ce jeu de 50 cartes favorise les échanges sincères et bienveillants. Chaque joueur pioche une carte, lit la question à voix haute, puis y répond librement. Les autres écoutent activement, sans juger, et peuvent poser des questions ouvertes. Il n'y a ni gagnant ni perdant : l'objectif est la connexion humaine. Le cadre repose sur la confiance, l'écoute et le respect. Le jeu s'adapte à différents contextes : personnel, professionnel, éducatif et peut être utilisé en individuel ou en groupe. Un livret accompagne le jeu pour guider les usages.

 **PUBLICS**: ADULTE

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

L'AVIS DU GROUPE OUTILS



Un chouette outil de rencontres !! Vous pourrez l'utiliser aussi bien auprès de personnes qui se connaissent bien ou avec un groupe qui se rencontre pour la première fois. Pour cela, vous pourrez choisir en amont les cartes que vous souhaitez proposer avec divers thèmes. Pour des discussions légères, sélectionnez des questions joyeuses et simples, ne demandant pas trop de réflexion, ou vous pouvez proposer des questions plus introspectives qui demandent de se livrer un peu plus.

C'est un outil accessible, nécessitant peu de matériel et qui permet de créer rapidement de la convivialité et d'améliorer la qualité des interactions.

Ce support peut également être utilisé pour travailler sur la notion d'écoute et poser un cadre bienveillant en toute liberté.



LA MERLINETTE [JEU]. LE SOUFFLE D'OR, 2022.

Ce jeu de 36 questions, destiné à tout public à partir de 7 ans, suscite la parole de façon ludique, fluidifie l'échange par le tirage au hasard d'une carte-question. Une façon divertissante de s'exprimer, de mieux se connaître, d'explorer les comportements, les rêves, les émotions, les relations, l'imaginaire. Cet outil a pour objectif de faciliter la communication et d'aider au développement des compétences psychosociales.

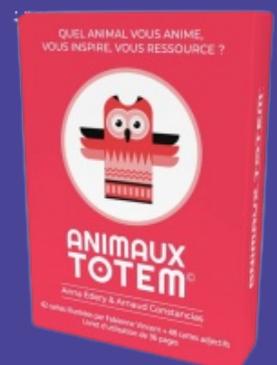
 **PUBLICS**: TOUT PUBLIC

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



ANIMAUX TOTEM. QUEL ANIMAL VOUS ANIME, VOUS INSPIRE, VOUS RESSOURCE ? [JEU]. SOURIEZ VOUS JOUEZ, 2019

Ce jeu de cartes permet de mieux se connaître, d'identifier ses forces, ses faiblesses, celles de ses collègues, amis, famille... pour développer ses compétences ou besoins utiles pour se projeter, s'inspirer, inciter à la parole et servir ainsi de ressource. Le principe est d'associer un animal auquel on s'identifie à un adjectif pour obtenir une combinaison et analogie entre comportement humain et animal et déterminer ainsi son animal fétiche "Totem". Il peut être utilisé en individuel, en groupe, en accompagnement collectif... Le guide d'utilisation permet d'approfondir, grâce aux détails donnés, les vertus et caractéristiques de chaque animal et propose aussi de nombreuses autres utilisations de ce jeu.



 **PUBLICS**: PRÉADOLESCENT, ADOLESCENT, ADULTE

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



CONDUIRE SA VIE [JEU]. LE SOUFFLE D'OR, 2018.

Ce jeu de cartes est un outil de communication et de connaissance de soi. Favorisant l'échange, il peut être utilisé pour briser la glace, approfondir la relation aux autres et à soi-même. Conçu sur le principe du code de la route, la richesse de la symbolique des panneaux de signalisation routière propose un large panel pour conduire l'existence de chacun : alerter d'un danger immédiat ou à venir, prescrire une solution, interdire, conseiller, guider, inciter, informer. Chaque carte est illustrée par une situation personnelle vécue qui invite à prendre de la hauteur avec les autres joueurs sur la façon de conduire sa vie, de manière bienveillante et encourage ainsi, la mise en actions. Ce jeu propose 12 utilisations différentes.



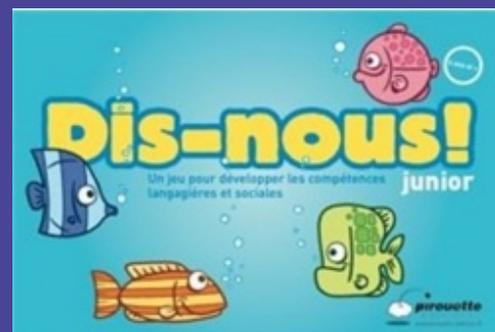
PUBLICS : ADULTES



LOCALISATION : PROMOTION SANTÉ BRETAGNE 22, 29, 35

DIS-NOUS ! JUNIOR. UN JEU POUR DÉVELOPPER LES COMPÉTENCES LANGAGIÈRES ET SOCIALES [JEU]. PIROUETTE EDITIONS, 2012.

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



PUBLICS : ENFANT



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



LA BOITE À OUTILS DE LA CONFIANCE EN SOI [OUVRAGE] / LEIBOVITZ ANNIE. DUNOD, 2017. 192 P.

Cet ouvrage est un support qui propose 52 outils clés en main pour prendre ou reprendre confiance en soi : comment écarter les pensées négatives, se nourrir du positif, renforcer la confiance en soi des ses collègues ou proches... Chaque outil est traité sous forme de dossier thématique sur deux ou quatre pages avec un schéma de synthèse, les objectifs, le contexte d'utilisation et des conseils méthodologiques. Deux vidéos d'approfondissement ainsi que quatre autodiagnostic sont proposés [en ligne sur le site de l'éditeur](#).



PUBLICS : ADOLESCENT, ADULTE



LOCALISATION : PROMOTION SANTÉ BRETAGNE 22, 56

MANUEL D'ESTIME DE SOI. 30 EXERCICES POUR ANIMER UN ATELIER ESTIME DE SOI [OUVRAGE]. COMITYS, 2021. 102 P.

Le manuel d'estime de soi est un outil pédagogique comprenant 30 exercices favorisant la connaissance de soi et l'estime de soi. Dans une première partie, il propose des repères théoriques ("Qu'est-ce que l'estime de soi ?") ou méthodologiques ("Utiliser le manuel d'estime de soi pour un groupe"). Les 30 exercices sont ensuite présentés. On trouvera notamment des activités avec pour objectif : être à l'écoute de ses besoins, connaître ses qualités, s'affirmer... Les activités pourront être utilisées avec un large public, dans le cadre d'ateliers collectifs ou d'accompagnement individuel (ateliers Estime de soi, aide à retour à l'emploi, bilan de compétences, coaching...)



PUBLICS : ADOLESCENT, JEUNE ADULTE, ADULTE



LOCALISATION : PROMOTION SANTÉ BRETAGNE 29, 56



Connaître ses valeurs, ses besoins psychologiques et ses buts personnels et prendre des décisions constructives

COUPS DE COEUR



JEU DES BESOINS. 64 CARTES D'ALPHABÉTISATION ÉMOTIONNELLE [JEU]. COMITYS, 2021.

Ce jeu de cartes illustrées, destiné à un large public, se propose d'explorer les besoins fondamentaux et plus précisément : d'identifier et d'accueillir ses besoins, d'étoffer son registre lexical sur les besoins humains, de renforcer les compétences psychosociales et de s'initier à la démarche de communication non violente (CNV). Chaque carte comporte un besoin illustré au recto, ainsi que deux besoins apparentés au verso. Un système de pastille de couleur sur chaque carte permet de nommer l'intensité du besoin (faible, moyenne, forte). La notice d'utilisation propose des repères théoriques ainsi que 9 pistes d'animation.



PUBLICS : TOUT PUBLIC



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



L'AVIS DU GROUPE OUTILS

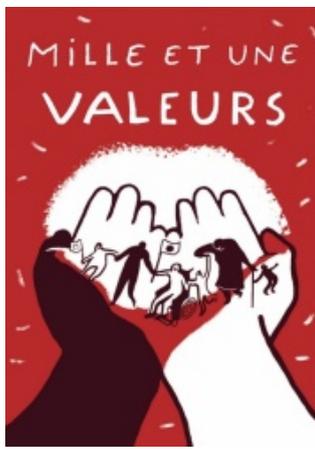


Un indispensable pour aborder la thématique des besoins avec un public varié !!

Les cartes sont attrayantes et faciles d'utilisation avec des illustrations accessibles et explicitées par plusieurs mots clés apparentés.

Nous aimons particulièrement la polyvalence des activités proposées dans le livret que vous aurez préalablement exploré de façon minutieuse.

L'activité de classement dans les 5 familles de besoins, nous paraît essentielle pour se familiariser avec le vocabulaire, avant d'explorer ses propres besoins (satisfaits, insatisfaits, profonds...) ... mais également d'aborder les stéréotypes de genre (activité proposée dans le livret d'animation).



MILLE ET UNE VALEURS [JEU]. FCPPF, 2021.

Ce jeu de cartes permet d'aborder les valeurs et permet une meilleure compréhension et acceptation de soi et des autres. Les objectifs sont : de comprendre la notion de valeur et se doter d'un vocabulaire pour nommer les valeurs ; d'identifier ses propres valeurs et découvrir comment elles participent à la définition de l'identité de chacun-e ; d'explorer les avantages de connaître nos propres valeurs ; de connaître et comprendre les valeurs des autres et des groupes dans lesquels on évolue (école, famille, travail, etc.) ; de créer du lien dans un groupe en s'associant autour de valeurs communes et distinctes ; d'utiliser les valeurs comme une boussole, une grille de lecture pour analyser des sujets de société, faire des choix personnels ou collectifs ; de sensibiliser au fait d'appartenir à une communauté humaine qui partage des valeurs.



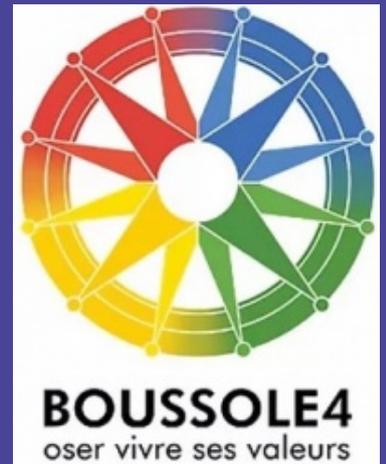
PUBLICS : TOUT PUBLIC



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

BOUSSOLE 4. OSER VIVRE SES VALEURS [JEU]. JEUXDENJEUX, 2020.

Ce jeu de cartes s'adresse aux adultes et aux organisations (entreprise, association, institution...). C'est un outil de réflexion et d'échanges sur l'orientation, le passage à l'action, les changements à effectuer dans un parcours personnel ou professionnel. Son objectif est d'oser vivre ses valeurs dans 8 domaines de la vie : amitié, citoyenneté, couple, développement de soi, famille, loisirs, santé, travail. Pour y parvenir, le jeu déploie 4 pôles de valeurs : réalisation, conscience, connexion, expansion. Il peut être utilisé en entretien individuel, en binôme, en équipe, en formation, en séminaire.



PUBLICS : ADULTE



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



CARTES DE MOTIVATION. POSITRAN, 2022.

Les cartes de motivation (mindspring) sont un outil interactif fondé sur la science pour comprendre les causes de la démotivation et y remédier. Le jeu comprend 10 cartes "Problématique" (ex. : peur, ennui, doutes...) permettant d'identifier les freins à l'action, et 15 cartes "Action" proposant des leviers concrets pour retrouver la motivation. Chaque carte "Action" s'appuie sur des méthodes scientifiquement validées. Elles répondent aux trois besoins fondamentaux de la motivation selon Deci et Ryan (1985) : autonomie, compétence et lien social. Au verso des cartes "Problématique", des pistes d'actions sont suggérées. L'outil peut s'utiliser en individuel (coaching, entretien...) ou en collectif. Il favorise la prise de conscience et l'engagement dans un projet.



PUBLICS : TOUT PUBLIC



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



L'HORIZON DES VALEURS [PHOTO-EXPRESSION]. TOF EDITIONS, 2024.

Cet outil pédagogique a été conçu pour s'adresser à un public de 5 à 99 ans pour travailler avec une personne seule ou en groupe. Le carnet pédagogique propose 9 idées d'ateliers pour réfléchir aux valeurs véhiculées par notre société. Les objectifs visés sont de prendre conscience des valeurs et des croyances morales que chacun-e porte, d'entendre les différentes perspectives sur les questions sexuelles, de pouvoir tenir compte de la diversité, de rechercher les valeurs fondamentales et démocratiques de notre société. Il permet de se familiariser avec le vocabulaire et la thématique des valeurs, d'identifier ses valeurs personnelles, de dialoguer autour de valeurs communes ou différentes, de développer l'empathie et renforcer la confiance en soi.

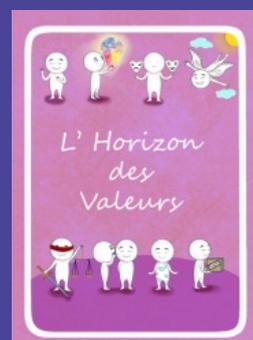
Privilégier pour un public adulte

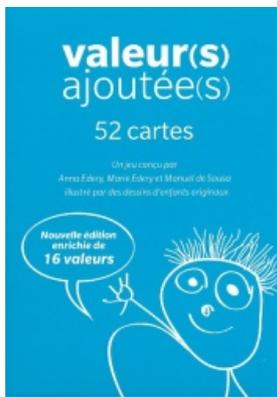


PUBLIC : TOUT PUBLIC



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





VALEUR(S) AJOUTÉE(S) [JEU]. SOURIEZ VOUS MANEGEZ, 2015.

Ce jeu de 7 familles aborde le thème des valeurs sociales. Il peut être utilisé par les acteurs de l'entreprise, les ressources humaines ou les particuliers. Chaque carte se compose d'un dessin d'enfant représentant une valeur (management, personnalité...) et d'un petit texte (définition, inspiration, question) qui invite au partage, à la réflexion, au jeu. Cet outil peut être utilisé pour : accueillir, identifier ses valeurs et celles de l'entreprise, se connaître soi et connaître les autres.



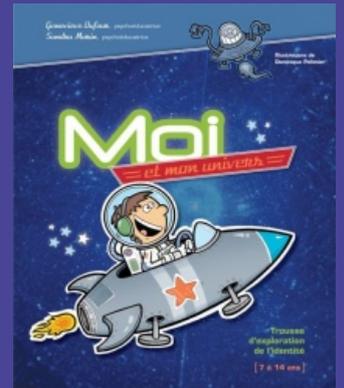
PUBLICS : ADULTE



LOCALISATION : PROMOTION SANTÉ BRETAGNE 22, 35, 56

MOI ET MON UNIVERS. TROUSSE D'EXPLORATION DE L'IDENTITÉ [OUVRAGE] / DUFOUR GENEVIÈVE, MORIN SANDRA. MIDI TRENTE, 2014. 24 P.

Ce livret s'adresse aux jeunes de 7 à 14 ans pour les aider à construire, renforcer et valoriser leur identité. Il vise à développer leur estime de soi et leur pouvoir d'agir, en les amenant à mieux se connaître, à faire des choix en accord avec ce qu'ils sont et ce qu'ils souhaitent devenir. Les jeunes sont invités à identifier leurs forces, leurs limites, les personnes ressources autour d'eux et leur potentiel. Le livret comprend : un guide d'intervention (cadre théorique, conseils et exemples), une affiche cartonnée pour amorcer la réflexion sur l'identité, quatre fiches reproductibles et un canevas d'analyse avec des pistes d'actions.



PUBLICS : ENFANT, PRÉADOLESCENT, ADOLESCENT



LOCALISATION : PROMOTION SANTÉ BRETAGNE 22, 35, 56



A LA CONQUÊTE DE SOI [JEU]. LA PULPE, EDITA, 2024

Ce jeu a été conçu pour identifier, explorer et comprendre les émotions, les sentiments, les situations qui les déclenchent et les besoins associés. Il permet aux enfants, adolescents, adultes, familles, ainsi qu'aux professionnels de la santé, de l'éducation et du secteur social, d'ouvrir et de renforcer le dialogue et la communication.



PUBLICS : ENFANT, EDUCATEUR POUR LA SANTÉ, TOUT PUBLIC



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

APPRENTIE GIRAFE [MALLETTE PÉDAGOGIQUE] / APPRENTIE GIRAFE, 2023.

Ce jeu, à destination des enfants, permet d'exprimer le ressenti émotionnel de chacun, à tout moment de la journée. Ils peuvent ensuite exprimer les sensations corporelles et les besoins émotionnels qu'ils ressentent vis à vis de l'émotion sélectionnée. Le jeu "je me connecte" permet quand à lui, d'évaluer le travail effectué en séance, autour des émotions et des besoins.



PUBLICS : ENFANT

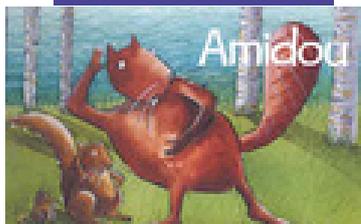


LOCALISATION : PROMOTION SANTÉ BRETAGNE 22, 29



S'auto-évaluer positivement

COUPS DE COEUR



AMIDOU ET L'ESTIME DE SOI [MALLETTTE PÉDAGOGIQUE]. SFA-ISPA, 2002.

Cette mallette pédagogique aborde la thématique de l'estime de soi avec des enfants. Les objectifs de l'outil sont de renforcer les sentiments nécessaires au développement de l'estime de soi (sécurité, identité, appartenance, compétences scolaires et sociales), d'établir des règles justes et comprises pour que l'enfant puisse situer clairement les limites et comprendre que tout comportement a des conséquences, de reconnaître les situations de réussites et d'échecs et dans ce cas chercher avec lui les compétences qu'il peut mettre en oeuvre pour dépasser la situation, de relativiser les problèmes, d'aider l'enfant à avancer par petits objectifs réalisables, de créer un environnement qui favorise l'écoute, l'acceptation des différences, l'intégration des nouveaux, le partage des connaissances et de montrer à l'enfant qu'il a le droit de penser autrement, d'être en désaccord et de faire des choix par lui-même.

 **PUBLICS** : ENFANT

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

L'AVIS DU GROUPE OUTILS



Sublime Kamishibai pour les enfants avec ce castor si attachant !!

Ce support est un indispensable pour travailler la confiance en soi auprès des enfants. Le livret de l'animateur apporte les fondements théoriques de l'estime de soi et propose un cycle d'ateliers à mener avec les enfants.

Les ateliers proposés permettent d'aborder les thématiques de la connaissance de soi, de ses propres qualités, de ses émotions et du besoin de sécurité.

Il est particulièrement intéressant de l'utiliser auprès des enfants en classe de CP, classe charnière dans la multiplicité des apprentissages et des changements dans leur vie quotidienne (changements d'école, prendre le bus, faire ses devoirs....)

Prendre confiance en soi, en ses qualités et ses compétences dès le plus jeune âge est essentiel pour grandir sereinement et en confiance.

TALENTS GAME [JEU]. VIAVECTIS, 2019.



Ce jeu permet d'identifier ses propres talents et ceux des autres, de développer une carte des complémentarités d'un groupe de personnes, de bâtir une dynamique collective durable et de valoriser la contribution de chacun.

 **PUBLICS** : TOUT PUBLIC

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



CAMINA [JEU]. CAMIES, 2022.

Basé sur les études scientifiques en psychologie positive et notamment les travaux sur les 24 forces de Seligman et Peterson, ce jeu propose de connaître et cultiver les différentes forces/qualités humaines, les reconnaître en soi et les souligner chez les autres. Il s'agit, grâce à une communication centrée sur les points positifs de chacun, d'accueillir avec douceur ses vulnérabilités et ses forces en développement. Les objectifs sont de créer son arbre à forces avec ses forces dominantes dans les racines et celles en développement dans les branches, de poser des actes en lien avec ses forces dominantes ou en développement et d'utiliser les cartes "Energie" pour nourrir les forces dont on pourrait avoir besoin. [Résumé d'après éditeur]



 **PUBLICS** : TOUT PUBLIC

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





JEU DES FORCES [JEU]. SCHOLAVIE, S.D.

Ce jeu de 24 cartes, inspiré de la psychologie positive, est divisé en 6 familles. Les familles ouverte, courageuse, sympa, inspirée, juste et équilibrée aident les enfants, à partir de 3 ans, à identifier quelles sont leurs forces. Le vocabulaire est simplifié pour s'adapter aux jeunes enfants. Ce jeu s'utilise en individuel, en sélectionnant ses forces, ou en groupe, en offrant des forces aux autres. Il peut être utilisé à l'école dans le cadre de programmes de bien-être ou pour soutenir des activités de développement de la confiance en soi et de la conscience de soi.

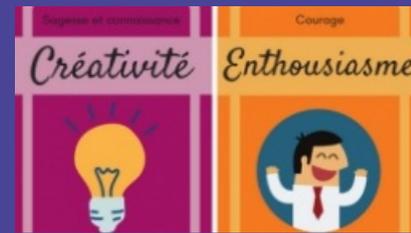
 **PUBLICS** : ENFANT

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



CARTES DES FORCES ET DES VALEURS [JEU]. FRAPS-IREPS CENTRE-VAL DE LOIRE, 2024.

Cet outil permet d'aborder la connaissance de soi de façon ludique en se questionnant sur les forces et les valeurs. Le jeu se compose de 24 cartes. Il y a 6 familles de valeurs et à l'intérieur de ces valeurs se trouvent les forces. Le livret d'utilisation propose différentes façons pour animer cet outil.



 **PUBLICS** : ENFANT, TOUT PUBLIC

 **LOCALISATION** : [EN LIGNE](#)



CARTES D'ACTIONS POSITIVES [JEU]. POSITRAN, 2014.

Cet outil sur le développement du bien être et du potentiel psychologique est composé de cartes qui sont réparties en sept catégories d'interventions selon l'acronyme ACTIONS : interventions sur l'Activité, la Compréhension, la Tranquillité, l'Identité, l'Optimisme, Nous et la Satisfaction. Les interventions proposées permettent d'intégrer de nouvelles habitudes positives au quotidien. Ce jeu peut être utilisé dans des contextes de coaching et de formation, en face-à-face et en groupe, et également pour une utilisation personnelle.

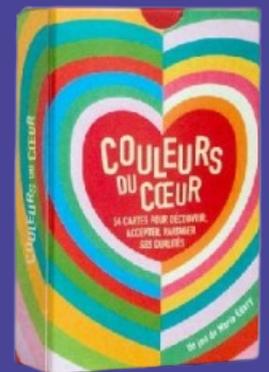


 **PUBLICS** : ADULTE, TOUT PUBLIC

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

LES COULEURS DU CŒUR : 54 CARTES POUR DÉCOUVRIR, ACCEPTER, APPROFONDIR, PARTAGER SES QUALITÉS [JEU]. POSITRAN, 2014.

Ce jeu est composé de 54 cartes pour découvrir, accepter, approfondir, partager ses qualités. Tirez ou faites tirer une carte de valeur pour puiser une inspiration ou répondre à une question. La carte choisie permet de se poser sur une pensée. Le graphisme, original, joue avec le mot même de la qualité. Chaque carte s'accompagne d'une petite phrase qui interroge sur la valeur qu'elle représente.



 **PUBLICS** : ENFANT 7-11 ANS

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

Renforcer sa pleine attention à soi

COUPS DE COEUR



RELAX MAX ! [JEU]. MINUS ÉDITIONS, S.D.

Ce jeu de la collection "Les défis cool" permet de proposer un temps calme aux enfants. Le jeu dispose de deux catégories de cartes. La première repose sur la sophrologie. On y retrouve des exercices de respiration, des activités pour se concentrer et des jeux qui donnent confiance en soi. La seconde catégorie porte sur une séance de massage relaxante.



PUBLICS : ENFANT, TOUT PUBLIC



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



L'AVIS DU GROUPE OUTILS



A ouvrir sans attendre pour un petit moment de calme et de détente à partager !

Au programme : 50 petits moments sophro et 50 massages tout en histoires à choisir à l'aide du pictogramme qui vous inspire au dos de la carte ou à piocher au hasard afin de partager un moment de calme, de respiration ou de massage avec l'enfant (ou tout autre personne).

Il est essentiel de lire chaque carte à voix haute et lentement (avec des temps de pauses qui sont précisés) afin de profiter au maximum de l'expérience, en se laissant guidé par l'histoire, et en se connectant à soi-même.

Un petit temps de retour réflexif à la fin de chaque carte permet à l'enfant de s'exprimer sur ses ressentis et sur ce qu'il en retire pour lui-même.

N'hésitez pas à ensuite inverser les rôles !

JE CAPTE, JE RENFORCE ET J'ENTRETIENS L'ATTENTION DES ENFANTS [LITTÉRATURE JEUNESSE]. EDITIONS JOUVENCE, 2018. 104 P.

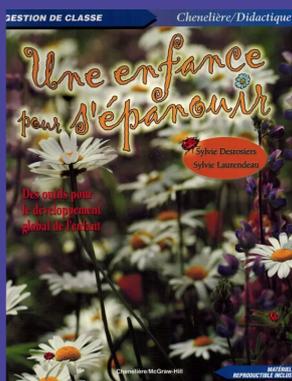
Ce cahier de poche propose des outils pour accompagner les enfants dans le développement de leur attention. L'ouvrage s'appuie sur des approches comme la communication non violente, la respiration ou le Brain gym. Il aborde des éléments comme la posture, la voix et le langage pour capter l'attention. Des jeux et activités sont proposés pour soutenir la concentration. Le cahier comprend des exercices pratiques et des espaces pour écrire. Il est illustré et conçu pour une utilisation régulière. Le format est compact et adapté à un usage individuel ou collectif, à la maison ou à l'école.



PUBLICS : PARENT, EDUCATEUR POUR LA SANTÉ, ENFANT



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



UNE ENFANCE POUR S'ÉPANOUIR [OUVRAGE] / DESROSIERS S., LAURENDEAU S. CHENELIERE EDUCATION, 2002. 110 P.

Une enfance pour s'épanouir propose une démarche psychomotrice originale qui vise à soutenir le développement global et harmonieux des enfants de trois à sept ans. Facilement applicables en milieu scolaire, les jeux et les exercices proposés permettent aux tout-petits d'accroître leurs habiletés de relaxation ainsi que leur attention et leur mémoire.

De plus, l'application de ce programme aide les jeunes enfants à mieux se connaître, à consolider leur estime de soi, à se sécuriser, à affirmer leur personnalité et à s'intégrer plus harmonieusement au groupe. Toute personne ayant à cœur le bien-être des enfants saura tirer profit de cet ouvrage [Résumé d'après éditeur]



PUBLICS : ENFANT



LOCALISATION : PROMOTION SANTÉ BRETAGNE 35, 56



SOPHROKIDS [JEU]. SOPHROTOOLS, S.D.

Ce jeu propose 28 exercices avec des exemples d'intentions et des descriptifs détaillés des activités. Chacune des cartes présente un exercice de sophrologie, conçu pour répondre à un besoin spécifique de l'enfant : retrouver son calme, chasser sa fatigue, apaiser ses peurs, gagner en concentration et en confiance, se remplir d'énergie, etc.

 **PUBLICS** : ENFANT, PRÉADOLESCENT

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



LE YOGA EN 7 FAMILLES. 42 POSTURES ILLUSTRÉES [JEU]. CASTERMAN, 2023

Ce jeu propose une initiation ludique au yoga en s'appuyant sur la mécanique bien connue du jeu des 7 familles. Il permet aux enfants et aux familles d'apprendre des postures variées, classées par thématiques (équilibre, détente, respiration, etc.). Chaque carte illustre une posture avec des indications simples pour la réaliser correctement. Le jeu favorise la concentration, la souplesse et la gestion des émotions, contribuant ainsi au bien-être des participants. Il encourage une pratique accessible du yoga, sans nécessiter de matériel spécifique. Son format ludique facilite l'appropriation des exercices et leur réutilisation au quotidien.

 **PUBLICS** : ENFANT, PARENT

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



CARTONS RESPIRE ! [JEU]. EDITIONS MIDI TRENTE, 2023.

Ces cartons psychoéducatifs illustrés présentent 27 exercices de respiration inspirés des techniques de cohérence cardiaque, du yoga et de la méditation en pleine conscience. Il ont pour objectif de permettre une meilleure gestion du stress et l'anxiété, tout en améliorant divers aspects de la santé physique et mentale. A partir de 8 ans.



 **PUBLICS** : ENFANT

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



LA BOÎTE À OUTILS DE LA RELAXATION [OUVRAGE]. DUNOD, 2021. 191 P.

Ce document propose 50 outils de sophrologie, yoga, méditation, étirements et respiration pour se détendre au bureau et ainsi être plus efficace. Il propose également des exercices accompagnés d'audios ou de vidéos.

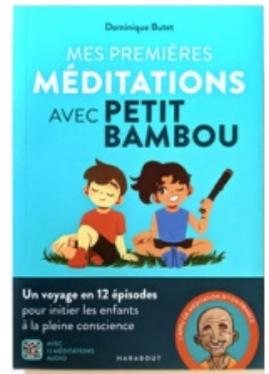
 **PUBLICS** : TOUT PUBLIC, PROFESSIONNEL DE SANTÉ, EDUCATEUR POUR LA SANTÉ

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



MES PREMIÈRES MÉDITATIONS AVEC PETIT BAMBOU [OUVRAGE]/ BUTET DOMINIQUE. MARABOUT, 2021. 223 P.

Cet ouvrage est un outil qui peut aider les enfants dès 4 ans, à mieux se connaître et se comprendre, et donc à être plus attentifs et plus sereins à la maison ou à l'école. La pratique de la méditation de pleine conscience est une aide précieuse au quotidien pour reconnaître ses émotions, pour faciliter le sommeil et pour nourrir la confiance en soi. Pendant près de trois mois, l'enfant bénéficie de cette méthode avec 12 épisodes mettant en scène deux personnages Aïna et Clément.



 **PUBLICS** : ENFANT, PARENT

 **LOCALISATION** : PROMOTION SANTÉ BRETAGNE 56



LES PETITES BULLES DE L'ATTENTION : SE CONCENTRER DANS UN MONDE DE DISTRACTIONS [OUVRAGE] / LACHAUX JEAN-PHILIPPE. ODILE JACOB, 2016. 116 P.

Jean-Philippe Lachaux

Les petites bulles de l'attention

Se concentrer dans un monde de distractions



Coloré et vivant, cet ouvrage a pour objectif de proposer un manuel sur le cerveau et sur les mécanismes de l'attention. Il est conçu sous une forme adaptée aux plus jeunes, aux enfants et adolescents, mais aussi aux adultes (parents, grands-parents, professionnels...). D'image en métaphore, une bande dessinée, véritable guide illustré du cerveau, explique ce qu'est l'attention, son fonctionnement et propose des moyens pratiques de l'apprivoiser malgré ses caprices. L'accent est mis sur la métacognition, c'est-à-dire la connaissance de son propre fonctionnement mental et son observation dans la vie de tous les jours. Un texte d'approfondissement (notamment pour les parents, les enseignants...) complète la bande dessinée : il a pour but d'apporter précisions et clarifications, mais aussi et surtout de permettre d'expérimenter les thèmes abordés dans la bande dessinée et de s'exercer concrètement à maîtriser son attention.



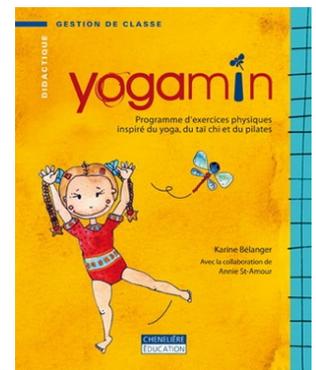
 **PUBLICS** : ENFANT, PREADOLESCENT, ADOLESCENT, PARENT

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

YOGAMIN : PROGRAMME D'EXERCICES PHYSIQUES INSPIRÉ DU YOGA, DU TAÏ CHI ET DU PILATES [GUIDE PÉDAGOGIQUE]. CHENELIÈRE ÉDUCATION, 2011. 180 P.

Yogamin est un programme d'exercices physiques pour les enfants de 3 à 11 ans qui s'inspire de trois disciplines: le yoga, le taï chi et la méthode Pilates. A l'aide d'histoires stimulant l'imagination, cet ouvrage propose des activités qui font bouger les enfants et développent leur concentration, leur motricité globale et le sens de l'espace. Les activités les aident également à mieux connaître leur corps, à interagir avec les autres et à se détendre. Le programme comprend deux parties :

- un premier volet qui incite les enfants à bouger. Il comprend 7 histoires, chacune comprenant un enchaînement chorégraphique de posture.
- un deuxième volet les invite à se détendre grâce à des technologies de massage, de gymnastique passive et de visualisation.



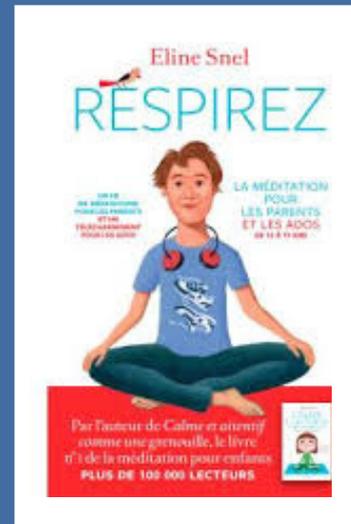
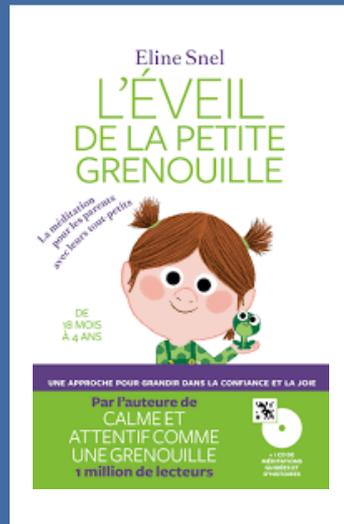
 **PUBLICS** : ENFANT

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

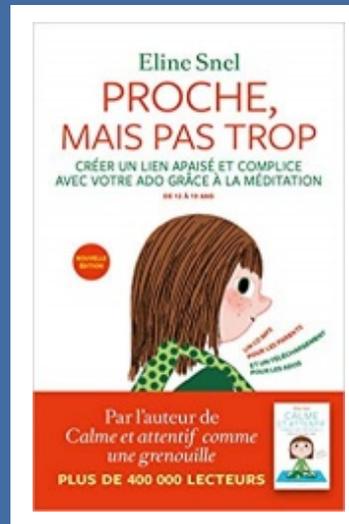
DES ÉDITIONS INCONTOURNABLES

Les Arènes

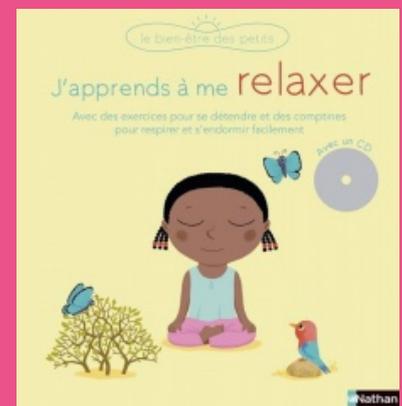
<https://arenas.fr>



Ouvrages pouvant être commandés en librairie

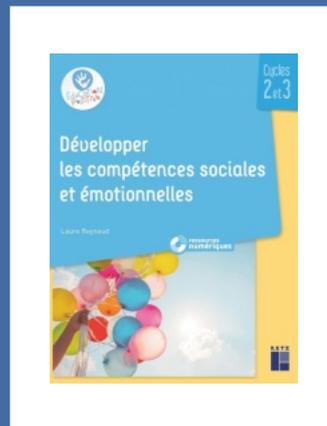


NATHAN - COLLECTION "LE BIEN-ÊTRE DES PETITS"



Ouvrages pouvant être commandés en librairie

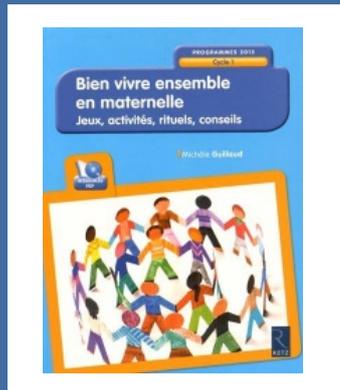
LITTÉRATURE ET OUVRAGES DE RÉFÉRENCE



<https://www.editions-retz.com>

Affinez votre recherche en cliquant sur  dans la barre de recherche et sélectionnez "Compétences transversales et psychosociales" dans le filtre "Discipline"

Ouvrages pouvant être commandés en librairie



LITTÉRATURE / JEUX - ENFANCE



Editions Pour Penser
Collection "Paroles de fées"

Editions Passe-Temps - Je crois en moi

Collection "Moi et les autres"



Éditions Pour Penser



Ouvrages pouvant être commandés en librairie



SITES RESSOURCES



Santé Publique France

Les compétences psychosociales sont un ensemble de compétences psychologiques (cognitives, émotionnelles et sociales) qui permettent de maintenir un état de bien-être psychique. Elles permettent ainsi de meilleures relations à soi et aux autres.

[En ligne](#)

Eduscol

Développer les compétences psychosociales chez les élèves :

- Mieux comprendre les CPS
- Pourquoi développer les compétences psychosociales ? Quels sont les effets en milieu scolaire ?
- Mener des séances d'empathie dans les écoles maternelles et élémentaires

[En ligne](#)

SIRENA

Sirena CPS est le site ressource national à destination de celles et ceux qui souhaitent renforcer les compétences psychosociales de leurs publics dans tous les milieux de vie :

- Des leviers de promotion de la santé
- Des repères pour l'action

[En ligne](#)

Savoirs d'interventions - Compétences psychosociales

Vous mettez en œuvre des projets en promotion de la santé sur le développement des compétences psychosociales ? Renforcez et légitimez la qualité de vos actions à partir des stratégies et leviers d'efficacité issus de la recherche et des savoir-faire professionnels.

6 stratégies probantes reconnues par la recherche scientifique et déclinées en plusieurs leviers d'intervention à associer sans modération pour développer vos actions.

[En ligne](#)

Porte-clés santé Pays de la Loire : les compétences psychosociales

Les Porte-Clés Santé ont pour objectif de faciliter l'accès à, et l'appropriation de données, de connaissances, de méthodes et de ressources validées et sélectionnées, pour favoriser leur intégration dans les pratiques professionnelles des porteurs de projets.

Ils organisent ces éléments en 3 parties, qui peuvent être consultées indépendamment les unes des autres :

- Des clés pour comprendre : synthèses des données et connaissances
- Des clés pour agir : synthèse des méthodes et outils au service d'actions de qualité
- Des clés pour aller plus loin : sélection de ressources pour l'action

[En ligne](#)

Le cartable des compétences psychosociales

Un site ressource évolutif pour celles et ceux qui souhaitent renforcer les compétences psychosociales (CPS) des enfants et des pré-adolescents de 8 à 12 ans.

- Pour débiter ou revenir aux sources : « Les CPS en théorie »
- Pour se plonger dans le sujet : « De la théorie à la pratique »
- Pour se lancer dans l'action : « Les CPS en pratique »

[En ligne](#)

La boîte à outils Compétences Psychosociales - Promotion 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.

[En ligne](#)



VIDÉOS

Promotion Santé Normandie, 2025.

Pour vous aider à la construction d'un atelier autour des compétences cognitives, vous pouvez vous appuyer sur les vidéos et supports réalisées par Promotion Santé Normandie :

- > la motivation
- > S'auto-évaluer positivement
- > mieux se connaître
- > Résoudre des problèmes

[En ligne](#)



ET TOUT LE MONDE S'EN FOUT#68 – LES BESOINS. 2021

Web-série diffusé sur youtube qui alterne , un épisode qui parle de soi et un épisode qui parle du reste, histoire de changer le monde en commençant par ce qui est à portée de sa main.

[En ligne](#)

ET TOUT LE MONDE S'EN FOUT #11 – L'ESTIME DE SOI. 2017

Web-série diffusé sur youtube qui alterne , un épisode qui parle de soi et un épisode qui parle du reste, histoire de changer le monde en commençant par ce qui est à portée de sa main.

[En ligne](#)

1 jour, 1 question. C'est quoi l'esprit critique ? Lumni, 05/2025.

D'où viennent les animaux qui sont dans les zoos ? Pourquoi fait-il froid en hiver ? Dans 1 jour, 1 question, Lumni répond à toutes tes questions.

[En ligne](#)



POUR ALLER PLUS LOIN



LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES – CPS : UNE DÉMARCHÉ RECONNUE POUR AMÉLIORER LA SANTÉ DES POPULATIONS

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



**Promotion
Santé**
Bretagne

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)