



PLEIN PHARE SUR...

Les compétences émotionnelles : reconnaître, comprendre et réguler ses émotions

ÉDITO

Les compétences émotionnelles regroupent la capacité à reconnaître, comprendre et exprimer ses émotions, ainsi qu'à les réguler de manière adaptée. Elles permettent d'identifier ce qui se passe en soi, de mettre des mots sur ses ressentis, de comprendre le rôle des émotions et d'ajuster ses réactions en fonction des situations. Elles reposent notamment sur la conscience des émotions (identifier ses propres émotions, leurs causes et leurs effets sur ses pensées et ses comportements), mais aussi sur la capacité à réguler ses émotions et son stress.

Cette régulation ne consiste pas à supprimer ou contrôler ses émotions, mais à les accueillir, les traverser et mobiliser des stratégies pour retrouver un équilibre émotionnel. Elle s'appuie sur des ressources telles que la prise de recul, la gestion des pensées, la respiration, l'expression des ressentis ou encore la recherche de soutien.

Source : **Les compétences psychosociales : un référentiel opérationnel à destination des professionnels experts et formateurs CPS - Tome 2**. Santé publique France, 02/2026. [En ligne](#)

Ce numéro propose une sélection de ressources pédagogiques vous permettant de mettre en œuvre des ateliers et animations pour développer les compétences émotionnelles auprès de vos publics : mieux reconnaître les émotions, favoriser leur expression et renforcer les capacités de régulation émotionnelle et de gestion du stress.

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 "Je(ux) déambule 2026" Plein phare sur ... Grandir, se construire, s'épanouir: les chemins de l'EVAR-EVARS



Les 18 et 25 juin derniers, 34 personnes sont venues déambuler dans nos centres de ressources documentaires d'Auray et de Quimper !

2 demi-journées très appréciées pour se rencontrer et découvrir les ressources pédagogiques sur le thème l'EVAR-EVARS afin de nourrir leurs actions de la rentrée.

DANS CE NUMÉRO

1

[RETOUR SUR LES
JE\(UX\) DÉAMBULE 2026](#)

2

[DES SUPPORTS
INCONTOUNABLES](#)

3

[RENFORCER SA CONSCIENCE DES
EMOTIONS](#)

7

[RÉGULER SES ÉMOTIONS ET SON
STRESS](#)

10

[SITES ET RESSOURCES EN LIGNE](#)

11

[VIDÉOS](#)

11

[POUR ALLER PLUS LOIN](#)

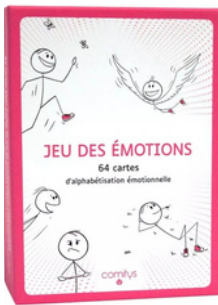


**Promotion
Santé**
Bretagne

Renforcer sa conscience des émotions

Jeux

COUP DE CŒUR



JEU DES ÉMOTIONS [JEU]. COMITYS, 2021.

Ce jeu de cartes illustrées permet d'explorer les émotions en aidant à les identifier, les accueillir, enrichir le vocabulaire émotionnel, développer les compétences psychosociales et s'initier à la communication non violente (CNV). Chaque carte présente une émotion illustrée, deux émotions apparentées au verso ainsi qu'un système de pastille de couleur qui permet de nommer l'intensité de l'émotion. La notice propose des repères théoriques et huit activités d'animation. L'outil peut être utilisé seul ou en complément du Jeu des besoins.



PUBLICS : TOUT PUBLIC



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



L'AVIS DU GROUPE OUTILS

Un coup de cœur pour les cartes joliment illustrées de ce jeu qui sont à la fois expressives, inspirantes, amusantes et bien étayées. Ces 59 cartes émotions, avec leur émotion principale et les deux états émotionnels voisins au dos, permettent de balayer un éventail très large de 177 émotions et sentiments, tout en enrichissant le vocabulaire associé. Elles peuvent être utilisées avec tout type de public, y compris non-lecteurs, lors d'une animation collective mais également en individuel.

La notice d'utilisation, très complète, propose des repères essentiels sur les émotions, notamment sur leur rôle de messenger, leurs fonctions spécifiques d'avertissements, leurs liens avec les besoins profonds qui sont satisfaits ou insatisfaits ainsi que sur les sentiments (ou « cocktails émotionnels »).

Elle propose également 8 pistes d'animation, notamment pour découvrir les 5 pôles émotionnels : la joie, la peur, la tristesse, la colère et le dégoût.

Libre à vous de l'utiliser de mille et une façon pour répondre aux objectifs de vos activités, seul ou en complémentarité avec le « Jeu des besoins » de la même collection !

En bonus : des ressources vidéos complémentaires sont également disponibles sur le site de l'éditeur.



LES BONNES BOUILLES [JEU] / GERVAIS ADELIN, DAVID FABIENNE. GRAND CERF, 2020.

Ce jeu éducatif, destiné aux enfants dès 2 ans, aide à reconnaître, nommer et exprimer les émotions fondamentales (joie, peur, colère, tristesse). À partir de cartes illustrées représentant des situations du quotidien, les enfants identifient les émotions et échangent autour de celles-ci. Il enrichit le vocabulaire émotionnel, développe l'empathie et favorise l'expression orale. Utilisable en classe, en orthophonie ou à la maison, il convient également aux personnes en situation de handicap grâce à son approche visuelle et manipulable.



PUBLICS : ENFANT, PERSONNE EN SITUATION DE HANDICAP



LOCALISATION : PROMOTION SANTÉ BRETAGNE 22, 29, 35

LA PLANÈTE DES ÉMOTIONS [JEU] / BOURQUE SOLÈNE, COCHECI OANA. PLACOTE, S.D.

Ce jeu permet d'aider les enfants de 3½ ans à 7½ ans à comprendre les émotions ressenties par plusieurs personnes dans plusieurs situations et qu'une même situation peut provoquer différentes émotions selon les personnes. Dans ce jeu, le joueur doit montrer à des extraterrestres comment comprendre les émotions, car ils ne savent pas ce que c'est.



PUBLICS : ENFANT



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





LES ÉMOTIONS. LE JEU DES 7 FAMILLES [JEU]. DIDEMO, 2015.

Ce jeu permet d'enrichir le vocabulaire des émotions tout en développant les connaissances sur la langue. Les cartes, réparties en familles, proposent une définition et un mini-quiz sur les synonymes, contraires, classes de mots ou niveaux de langue. Une seconde règle, Dessinémo, invite à faire deviner les émotions par le dessin. Un guide accompagne le jeu. Il est destiné aux enfants dès 7-8 ans, avec ou sans troubles du spectre de l'autisme.



PUBLICS : ENFANT, PERSONNE EN SITUATION DE HANDICAP



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

52 ÉMOTIONS À LA CARTE [JEU] / HOURST BRUNO, JILÈME. EDITIONS DU MIEUX APPRENDRE. 2017 POUR LA VERSION ADULTE / 2018 POUR LA VERSION JUNIOR.



Jeu disponible en version Junior et Adulte, ce support permet d'explorer et d'exprimer les émotions à partir de cartes associant expressions du visage et du corps. Les 24 activités proposées dans le livret développent l'intelligence émotionnelle, la communication, la coopération et la reconnaissance des émotions. Utilisable en classe, en famille, en formation ou lors d'activités de groupe, il s'adapte aux différents âges et contextes d'utilisation.



LOCALISATION : PROMOTION SANTÉ BRETAGNE 22, 35 POUR LA VERSION ADULTE / 22, 29, 35, 56 POUR LA VERSION JUNIOR



PUBLICS : ENFANT, PREADOLESCENT, ADULTE, TOUT PUBLIC

Mallettes pédagogiques



LA VIE PLEINE D'ÉMOTIONS DE LA SORCIÈRE CAMOMILLE [MALLETTE PEDAGOGIQUE] / CUISINIER FRÉDÉRIQUE. DIDÉMO, 2015

Dès 5 ans, ce livre-jeu aide les enfants à découvrir les six émotions fondamentales à travers les aventures de la sorcière Camomille. Les histoires interactives invitent à explorer différentes façons de comprendre et de gérer les émotions tout en développant l'imagination et l'empathie. Un guide accompagne les adultes pour soutenir le développement des compétences émotionnelles de l'enfant.



PUBLICS : ENFANT



LOCALISATION : PROMOTION SANTÉ BRETAGNE 22, 29, 56

UNE VALISE PLEINE D'ÉMOTIONS [MALLETTE PEDAGOGIQUE] / KOG MARINA, MOONS JULIA, DEPOND LUK. AVERBODE, 2008.

Cet outil a pour objectif de familiariser les enfants avec ce qu'ils éprouvent afin de travailler les émotions tout en jouant. Il permet également aux enfants d'apprendre à connaître et à exprimer les 4 sentiments de bases : tristesse, joie, colère, peur, et de les reconnaître chez les autres. Les suggestions pédagogiques offrent aux enseignants et professionnels de santé, la possibilité d'aborder les émotions de différentes manières : par la parole, la lecture, le jeu, à l'aide de masques, de marionnettes, de la musique... Cet outil peut être utilisé durant toute l'année dans les classes de maternelles, mais aussi en 1e et 2e primaires, dans les crèches et dans l'enseignement spécialisé.



LOCALISATION : PROMOTION SANTÉ BRETAGNE 22, 35, 56



PUBLICS : ENFANT



HOPLA BIEN DANS TA PEAU... [MALLETTE PEDAGOGIQUE]. CEGO PUBLISHERS, 2008.

Cet outil permet de travailler sur le thème des émotions avec les enfants. Le but est d'apprendre aux enfants à identifier les différentes émotions que l'on est amené à ressentir et d'être en position d'y faire face. Gérer leurs émotions pour anticiper leurs réactions, décoder les émotions d'autrui pour apprendre à vivre ensemble.



PUBLICS : ENFANT



LOCALISATION : PROMOTION SANTÉ BRETAGNE 22, 35, 56

PARLONS DES EXPRESSIONS [MALLETTE PÉDAGOGIQUE]. NATHAN, 2017.

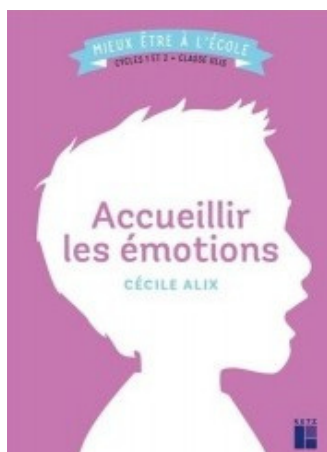
Cette mallette propose des photos de visages d'enfants exprimant des émotions différentes. Les enfants apprennent à reconnaître, nommer, décrire, interpréter et reproduire 6 expressions faciales : le sourire, le rire, la tristesse, la colère, le dégoût, l'étonnement. Trois types d'activités sont proposés autour de ce thème : langage, tri et loto.



PUBLICS : ENFANT



LOCALISATION : PROMOTION SANTÉ BRETAGNE 22, 29, 56



ACCUEILLIR LES ÉMOTIONS [MALLETTE PEDAGOGIQUE] / ALIX CÉCILE. RETZ, 2020.

Destiné aux enseignants des cycles 1, 2 et des classes ULIS, ce répertoire d'activités aide les enfants à reconnaître, comprendre et mieux gérer leurs émotions (joie, peur, tristesse, colère). Il propose des solutions concrètes, ainsi que de nombreuses activités de relaxation, pour favoriser le bien-être et les apprentissages. Cet outil s'inscrit dans la collection Mieux-être à l'école, consacrée au développement des compétences émotionnelles et psychosociales.



PUBLICS : ENFANT, PERSONNE EN SITUATION DE HANDICAP



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

PACK EMOTIONS [MALLETTE PÉDAGOGIQUE] / MAILLARD VIRGINIE. BOUGRIBOUILLONS, 2020.

Cette mallette propose des outils pour développer le vocabulaire et la conscience émotionnelle. La roue des émotions aide à identifier et nommer les émotions (de base et complexes), les échelles mesurent leur intensité (peur, colère, joie, tristesse) et les cartes illustrent 20 émotions en deux versions, favorisant une approche sans stéréotypes de genre.



LOCALISATION : PROMOTION SANTÉ BRETAGNE 22, 29, 35



PUBLICS : ENFANT, ADOLESCENT, TOUT PUBLIC

Si vous recherchez des supports complémentaires pour les ados, n'hésitez pas à découvrir "Tes émotions décodées", mentionné dans le Plein phare n°18

Matériel de démonstration



GRANDE ROUE DES EMOTIONS [MATERIEL DE DEMONSTRATION]. ENJOY ART, S.D.

Cette roue des émotions permet d'aborder la gestion des émotions, la météo du jour ou d'accompagner vers la conduite d'un changement. La roue se divise en deux parties égales : les émotions agréables (joie, sérénité), les émotions désagréables (tristesse, peur, colère). Elle propose un vaste choix de mots autour des émotions permettant d'identifier plus facilement le "bon mot" sur son ou ses émotions lors d'animations en groupe.



PUBLICS : TOUT PUBLIC



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

TOUT SUR MOI. KIT D'ACTIVITÉS AVEC FIGURINES POUR L'APPRENTISSAGE SOCIO-ÉMOTIONNEL [MATERIEL DE DEMONSTRATION]. LEARNING RESOURCES, S.D.

Ce kit d'activités pour l'apprentissage socio-émotionnel est composé de 36 figurines et permet d'associer et d'identifier 6 émotions (heureux, triste, surpris, timide, furieux et fier). Ce support peut permettre de développer les capacités socio-émotionnelles et l'empathie chez les enfants ou personnes porteuses d'un handicap mental par la reconnaissance, l'identification et le dialogue.



PUBLICS : ENFANT, PERSONNE EN SITUATION DE HANDICAP, TOUT PUBLIC



LOCALISATION : PROMOTION SANTÉ BRETAGNE 29, 56



Photo-expression

PHOTOS ÉMOTIONS [PHOTO-EXPRESSION]. NATHAN, 2019.

Ce photoexpression met en scène des situations exprimant la joie, la tristesse, la colère et la peur. Destiné aux enfants à partir de 4 ans, ceux-ci seront amenés à identifier, à mieux comprendre et à exprimer ces émotions. L'utilisation de cet outil, ayant pour objectif d'aider l'enfant à donner du sens à ses propres ressentis, l'aidera à se construire en tant qu'individu mais aussi à se respecter soi-même et les autres tout en s'intégrant dans un groupe.



PUBLICS : ENFANT, PREADOLESCENT, PERSONNE EN SITUATION DE HANDICAP



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



HUMEUR ET MÉTÉO [PHOTO-EXPRESSION]. INNERFROG, S.D.

Ces deux outils proposent d'exprimer et de partager ses émotions à l'aide de cartes illustrées représentant des visages ou une météo émotionnelle. En individuel ou en groupe, chacun choisit une carte pour décrire son ressenti, favoriser les échanges et développer le vocabulaire émotionnel. Simples d'utilisation, ils encouragent l'introspection, l'empathie et l'écoute des autres. Adaptés à différents publics, ils trouvent leur place en famille, en milieu scolaire ou dans les accompagnements éducatifs et thérapeutiques.



LOCALISATION : PROMOTION SANTÉ BRETAGNE 22, 29, 35 POUR HUMEUR
PROMOTION SANTÉ BRETAGNE 29, 35, 56 POUR MÉTÉO



PUBLICS : TOUT PUBLIC

REGULER SES EMOTIONS ET SON STRESS

Boîte

de retour au calme

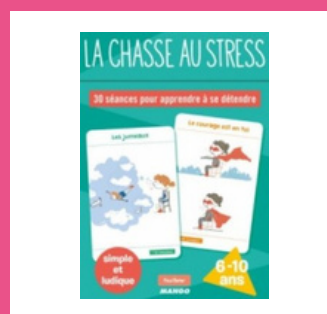
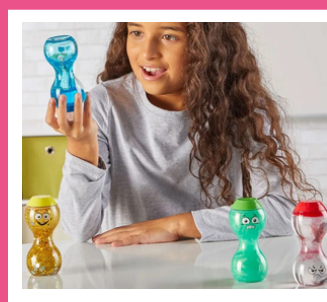
Outils sensoriels et de relaxation permettant à l'enfant de s'apaiser, de mieux gérer ses émotions et de retrouver progressivement sa concentration.

Adaptable selon l'âge et les besoins de chacun, elle peut notamment contenir des objets sensoriels, un casque anti-bruit ou audio, des sabliers ou encore des supports de respiration et de relaxation ainsi que des coloriages type Mandalas.

À (re)découvrir ! Plein phare n°19



Chapitre "Renforcer sa pleine attention à soi"



Ouvrages

75 TRUCS ET STRATÉGIES D'ADAPTATION POUR COMPOSER AVEC LE STRESS, L'ANXIÉTÉ ET LA COLÈRE [OUVRAGE] / HALLORAN JANINE. MIDI TRENTE, 2019.



Ce recueil d'activités est destiné à accompagner les enfants de 7 à 11 ans dans l'apprentissage de stratégies d'adaptation efficaces pour composer avec le stress, l'anxiété et la colère. Les stratégies proposées sont divisées en 4 catégories : stratégies d'adaptation axées sur les techniques de retour au calme ; stratégies d'adaptation faisant appel à des activités de diversion, créées dans le but de se changer les idées et de détourner l'attention ; stratégies d'adaptation basées sur l'exercice physique, utiles pour retrouver de l'énergie ou pour dépenser un surplus d'énergie ; stratégies d'adaptation axées sur la reconnaissance et l'expression des émotions et des pensées qui surviennent dans les situations difficiles.



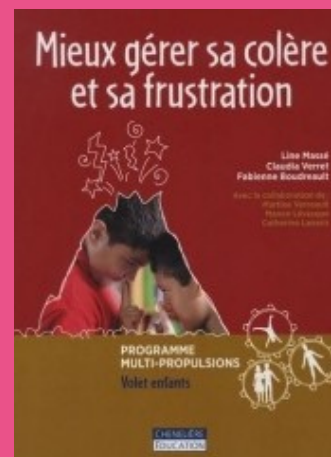
PUBLICS : ENFANT, PRÉADOLESCENT



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

MIEUX GÉRER SA COLÈRE ET SA FRUSTRATION. PROGRAMME MULTI-PROPULSIONS. VOLET ENFANTS [OUVRAGE] / MASSE LINE, VERRET CLAUDIA, BOUDREAULT FABIENNE. CHENELIÈRE EDUCATION, 2012.

Ce programme s'adresse aux enfants à partir de 8 ans, en particulier à ceux présentant un trouble de l'attention ou du comportement. Il a pour objectif de les aider à mieux gérer leur colère et à développer une meilleure tolérance à la frustration. L'ouvrage se compose de deux parties : un guide pour l'animateur, qui fournit les repères nécessaires à la compréhension du programme et à sa mise en œuvre, et un recueil de 15 ateliers d'une heure chacun, construits autour d'activités concrètes et progressives.

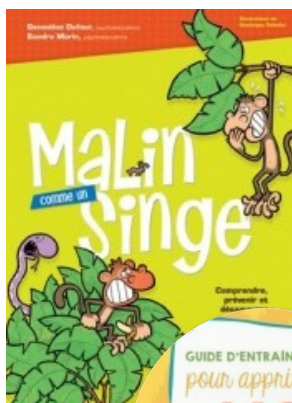


PUBLICS : ENFANT, PRÉADOLESCENT, PERSONNE HANDICAPÉE



LOCALISATION : PROMOTION SANTÉ BRETAGNE 22, 56

COUPS DE CŒUR



MALIN COMME UN SINGE. COMPRENDRE, PRÉVENIR ET DÉSAMORCER LES CRIDES. GUIDE D'INTERVENTION [OUVRAGE] / DUFOUR GENEVIÈVE, MORIN SANDRA, PELLETIER DOMINIQUE. MIDI TRENTE, 2013.

Cet outil d'intervention pour les 7-14 ans, les parents et les intervenants vise à permettre de mieux comprendre le sens des crises afin de les prévenir ou au moins de les désamorcer, et ce dans différents milieux : à la maison, à l'école. L'objectif est d'aider les enfants à comprendre qu'ils peuvent avoir du contrôle sur leurs choix de comportements, de soutenir leur processus d'identification des situations à risque, de les aider à mieux repérer les signes précurseurs de la crise, de les aider à identifier les personnes qui peuvent leur venir en aide, de leur offrir la possibilité de s'habituer à demander de l'aide lorsqu'ils vivent des difficultés.



PUBLICS : ENFANT, PRÉADOLESCENT, ADOLESCENT



LOCALISATION : PROMOTION SANTÉ BRETAGNE 29, 35, 56



L'AVIS DU GROUPE OUTILS

Un véritable coup de cœur pour ces outils à la fois ludiques, concrets et profondément bienveillants.

« Malin comme un singe » permet d'aborder un sujet souvent difficile, les crises émotionnelles, avec des images parlantes et des supports accessibles aux jeunes comme aux adultes.

En valorisant l'entraide, la demande d'aide et le développement de stratégies adaptées, cet outil favorise l'autonomie émotionnelle des jeunes et soutient les parents et professionnels dans un accompagnement positif et constructif. Une ressource précieuse pour renforcer les capacités d'adaptation et apaiser le quotidien de tous les acteurs concernés.

À travers une histoire engageante et des exercices accessibles, « Apprivoiser son lion » offre aux enfants des clés précieuses pour mieux comprendre leurs émotions et apprivoiser leur colère. Son approche bienveillante, inspirée de la Communication Non-Violente, favorise l'expression des besoins, l'empathie et la recherche de solutions pacifiques. Un outil plein de douceur pour grandir en harmonie avec soi-même et avec les autres.



LA BOÎTE À OUTILS DE LA GESTION DU STRESS [OUVRAGE]. DU PENHOAT GAËLLE. DUNOD, 2016.

Ce document propose 56 outils pour gérer le stress. Chaque outil est traité de façon visuelle sur 2 ou 4 pages par un schéma de synthèse, les objectifs, le contexte d'utilisation, des conseils méthodologiques, les avantages et les précautions à prendre. Il propose également des tests d'auto-évaluation, des cas issus de situations réelles ainsi qu'un cahier final d'exercices complémentaires.

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

LOCALISATION : PROMOTION SANTÉ BRETAGNE 22, 29, 56

Jeux



EMOTICARTES. PARENTS [JEU]. IACOVELLA PATRICE. EMOTIBOX, S.D.

Ce jeu de cartes aide les parents à comprendre leurs émotions pour aider les enfants à canaliser les leurs. Le jeu propose 10 cartes rouges qui représentent les principales émotions ou sensations désagréables, 10 cartes jaunes qui concernent les principales émotions ou sensations agréables, 10 cartes bleues qui sont des expériences à refaire, 1 carte orange pour faire un point sur la situation, 1 carte pour comprendre les émotions.

PUBLICS : ADULTE

LOCALISATION : PROMOTION SANTÉ BRETAGNE 29

JEU DE CARTES DES EMOTIONS [JEU]. SAISMO 21, LADAPT, 2021

Conçu par des jeunes en situation de handicap mental, ce jeu de cartes facilite l'identification, l'expression et la régulation des émotions. À l'aide d'un thermomètre émotionnel et de cartes-ressources, il accompagne le joueur dans la compréhension de son ressenti et la recherche de stratégies d'apaisement. Un outil adapté aux familles, aidants et professionnels de l'accompagnement.

LOCALISATION : PROMOTION SANTÉ BRETAGNE 22, 29, 35



PUBLICS : PERSONNE EN SITUATION DE HANDICAP



BEN ET LES HABILÉTÉS SOCIALES [MALLETTE PEDAGOGIQUE] / LEMARIE SOPHIE, THOREL MARIE-VINCENTE, KERNUNIA LYZA. AFD, 2019.

Mallettes pédagogiques

Cet outil, adapté aux enfants autistes, aide à mieux comprendre le développement social et la gestion des émotions. À travers Benjamin, un garçon autiste de 9 ans, l'enfant apprend à reconnaître ses émotions. Album, tableau et cartes l'accompagnent pour identifier des stratégies adaptées avant, pendant et après un débordement émotionnel.

PUBLICS : PERSONNE EN SITUATION DE HANDICAP

LOCALISATION : PROMOTION SANTÉ BRETAGNE 22, 35, 56



L'AVIS DU GROUPE OUTILS

Nous avons eu un véritable coup de cœur pour cet outil qui aborde la gestion des émotions de façon concrète, visuelle et accessible aux enfants. À travers l'histoire de Ben, les jeunes apprennent à reconnaître les signes annonciateurs d'un débordement émotionnel et découvrent qu'il est possible d'agir à chaque étape pour retrouver leur calme. Nous avons particulièrement apprécié le plan anti-débordement et les pictogrammes manipulables qui favorisent l'implication active de l'enfant dans la recherche de stratégies adaptées à ses besoins.

Un support pratique et bienveillant qui facilite le dialogue entre l'enfant, sa famille et les professionnels, tout en renforçant progressivement les compétences d'autorégulation au quotidien.



Santé Publique France

Une ressource de référence pour comprendre les compétences psychosociales (CPS), avec des référentiels, des outils pratiques, des fiches thématiques et des ressources fondées sur les données scientifiques à destination des professionnels.

[En ligne](#)

Eduscol

Un espace dédié aux équipes éducatives proposant des repères, des ressources pédagogiques, les kits d'empathie (dont un hors-série du kit empathie sur les émotions) ainsi que des pistes pour intégrer les compétences psychosociales dans les apprentissages et favoriser un bon climat scolaire.

[En ligne](#)

SIRENA

Le portail national de référence pour les professionnels souhaitant développer les compétences psychosociales. Il propose des ressources documentaires, des outils d'intervention, des repères pour l'action, des formations et une communauté de pratiques.

[En ligne](#)

Savoirs d'interventions - Compétences psychosociales

Une plateforme qui traduit les données probantes en conseils pratiques pour concevoir, mettre en œuvre et renforcer des projets de développement des compétences psychosociales. Elle propose des stratégies efficaces, des leviers d'action, des exemples de projets et des ressources documentaires.

[En ligne](#)

InteractionS Pays de la Loire - Les compétences psychosociales

Un guide pratique qui traduit les référentiels en pistes d'action concrètes. Il propose des repères méthodologiques, des cas pratiques, des recommandations et une sélection de ressources pour accompagner la mise en œuvre des CPS sur le terrain.

[En ligne](#)

Le cartable des compétences psychosociales

Un site ressource proposant des repères théoriques, des conseils méthodologiques et de nombreuses activités « clés en main » pour développer les compétences psychosociales des enfants et des préadolescents, principalement en milieu scolaire.

[En ligne](#)

A TELECHARGER

Kits empathie

Trois volumes de séances pédagogiques pour accompagner les enseignants dans le développement des compétences psychosociales, de la connaissance de soi à la coopération. Un hors-série du kit empathie sur les émotions est également disponible.

[En ligne](#)

Autotune ton émotion

Un jeu pédagogique pour apprendre à reconnaître, exprimer et comprendre ses émotions. Les participants identifient les ressentis corporels et les besoins associés à chaque émotion à travers des activités ludiques et interactives.

[En ligne](#)

Le mime des émotions

Un outil pédagogique ludique permettant aux jeunes d'identifier, d'exprimer et de reconnaître leurs émotions ainsi que celles des autres. À travers un jeu de cartes et de mimes, il favorise le développement des compétences psychosociales, notamment la gestion des émotions, la communication et l'empathie.

[En ligne](#)

Le tourbillon des émotions

Un outil pédagogique clé en main pour aider les jeunes à identifier, exprimer et réguler leurs émotions à partir de mises en situation. Idéal pour animer des séances autour des compétences psychosociales en groupe.

[En ligne](#)

Cahiers ADAPT - Module 4 : Les émotions, les reconnaître et les exprimer

Un cahier pédagogique proposant des activités clés en main pour aider les jeunes à identifier, comprendre et exprimer leurs émotions, tout en développant des stratégies favorisant le bien-être et la santé mentale.

[En ligne](#)

Zen en bulles

Un outil ludique de retour au calme destiné aux enfants de 3 à 12 ans, proposant des activités pour favoriser la détente, la gestion des émotions et le recentrage.

[En ligne](#)

Mes émotions. SanteBD

Une ressource illustrée en FALC (Facile à lire et à comprendre) pour identifier, comprendre et exprimer ses émotions, accessible à tous.

[En ligne](#)



VIDÉOS

Promotion Santé Normandie , 2025

Pour vous aider à la construction d'un atelier autour des compétences émotionnelles, vous pouvez vous appuyer sur les fiches d'informations et bibliographiques réalisées par Promotion Santé Normandie : Comprendre le fonctionnement des émotions, Identifier ses émotions, Exprimer ses émotions, Réguler ses émotions

[En ligne](#)

Dessins animés avec Claude de Mouvement Santé mentale Québec

Une série de courtes vidéos d'animation qui expliquent, avec humour et simplicité, le rôle des émotions, leur utilité et l'importance de les accueillir pour mieux les comprendre. Un support idéal pour introduire le thème des émotions auprès des jeunes comme des adultes.

[En ligne](#)

Et tout le monde s'en fout #3

Une capsule vidéo de vulgarisation qui aborde le rôle des émotions (joie, peur, colère, tristesse) et leur fonction dans notre quotidien, avec un ton humoristique et accessible. Un support intéressant pour introduire la notion d'intelligence émotionnelle et favoriser les échanges.

[En ligne](#)

Fin de s'en foutre #2 - Décryptage

Une vidéo d'analyse qui accompagne l'épisode « Les émotions » en proposant des clés de compréhension supplémentaires pour approfondir le fonctionnement des émotions et leur impact.

[En ligne](#)

SUR LUMNI

- **Les émotions de P'tit cube** - [En ligne](#)
- **Les Moodz : la boîte à astuces pour accueillir tes émotions** - [En ligne](#)
- **Un jour, une histoire "A quoi ça sert les émotions ?"** - [En ligne](#)
- **Mes émotions débordent** - [En ligne](#)

PODCAST

Développer les compétences émotionnelles des élèves - Les énergies scolaires #159 - Réseau Canopé, 2025

Un podcast qui présente des pratiques concrètes pour aider les élèves à identifier, comprendre et gérer leurs émotions. À travers le témoignage d'une psychologue de l'Éducation nationale, il met en lumière des activités et des démarches pour développer les compétences émotionnelles, améliorer le climat de classe et favoriser le bien-être à l'école

[En ligne](#)



POUR ALLER PLUS LOIN

LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES : UNE DÉMARCHE RECONNUE POUR AMÉLIORER LA SANTÉ DES POPULATIONS

Cette publication s'inscrit dans la collection des dossiers thématiques de Promotion Santé Bretagne, qui proposent une sélection de documents, d'outils pédagogiques et de ressources en ligne sur des thématiques en promotion de la santé et en éducation thérapeutique du patient (ETP).

Organisés en plusieurs rubriques (repères, clés de compréhension, outils, méthodes, ressources en ligne...), ces dossiers visent à faciliter les recherches documentaires des professionnels et à les orienter vers des références fiables, sélectionnées et régulièrement actualisées. Les ressources présentées sont issues des fonds documentaires de Promotion Santé Bretagne et sont accessibles en consultation, prêt et/ou téléchargement via la base BIB BOP.

Ce dossier est proposé sous la forme d'un Genially interactif, consultable directement sur cette page. [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 chargées 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 chargées 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)