



**DEVELOPPER L'ESTIME DE SOI ET LES  
COMPETENCES PSYCHO-SOCIALES**

**Catalogue des outils de prévention**

**epi<sup>!</sup>ea.cg59.fr**

Pôle prévention des addictions  
Département du Nord





# INTRODUCTION

Ce catalogue a été conçu pour les professionnels souhaitant mettre en place des actions de prévention visant à renforcer les compétences psychosociales.

Les compétences psychosociales telles que définies par l'OMS (1993) sont « *la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adaptant un comportement approprié et positif, à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement* ».

Ces compétences sont au nombre de dix, présentées en cinq couples :

- savoir résoudre les problèmes, savoir prendre des décisions ;
- avoir une pensée créative, avoir une pensée critique ;
- savoir gérer son stress, savoir gérer ses émotions ;
- savoir communiquer efficacement, être habile dans les relations interpersonnelles ;
- avoir conscience de soi, avoir de l'empathie pour les autres.

Le développement de ces compétences personnelles et sociales joue un rôle important dans la promotion de la santé, en termes de bien-être physique, mental et social. Il influence également la capacité des enfants et des jeunes à se protéger au moment où ils sont confrontés aux conduites à risque.

Les documents sélectionnés portent sur différents thèmes (connaissance de soi et des autres, estime de soi et des autres, gestion des conflits, communication efficace, esprit critique, résolution de problèmes ...) et sont classés en fonction du public visé : enfants ; adolescents ; jeunes adultes/adultes.

L'ensemble de ces supports sont consultables et empruntables au centre de documentation.

Signalons également qu'une malle thématique « Développement des compétences psycho-sociales chez les enfants et les adolescents » a été conçue à l'attention des professionnels (enseignants, animateurs ou tout éducateur) désireux de mettre en place une sensibilisation, une animation, ou un travail approfondi sur ce thème.

N'hésitez pas à prendre contact pour tout renseignement (voir présentation du centre de ressources à la fin du catalogue) !



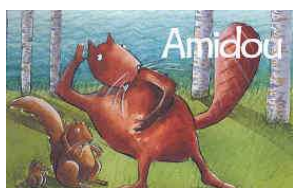
PUBLIC : ENFANTS



## Amidou et l'estime de soi

---

Lausanne ; ISPA ; Calicéphale Editions, 2002



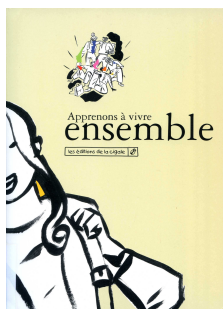
Cet outil pédagogique est destiné à renforcer les sentiments nécessaires au développement de l'estime de soi : sécurité, identité, appartenance, compétences scolaires et sociales. Le kit comprend une histoire à raconter (16 images colorées), 25 journaux d'activités pour élèves et un dossier pédagogique pour l'enseignant. Le journal de l'enfant permet à celui-ci de faire le lien entre sa propre vie et l'histoire d'Amidou qui a été racontée.

**Support : Kit**  
**Doc. N°2672**

## Apprenons à vivre ensemble CM

---

Grenoble : Ed. La cigale, 2000



Ce kit pédagogique s'appuie sur une progression d'activités ludiques et motivantes pour prendre conscience de ses comportements, les maîtriser et les faire évoluer. Le kit enseignant contient tous les éléments pour mettre en œuvre le programme en classe. L'exemplaire du livret de l'élève est prêt à être photocopié et monté pour les élèves. Le fascicule théorique joint comprend 36 pages d'articles simples qui permettent à l'animateur de bien comprendre les fondements théoriques et pédagogiques de ce programme, pour en réussir la mise en œuvre.

**Support : Kit**  
**N°Doc. 4995**

## Aventure dans mon univers : estime et affirmation de soi chez les 9 à 12 ans

---

Montréal : Ed. Hôpital Sainte-Justine, 2005



L'objectif de ce guide est de favoriser chez le jeune la prise de conscience de sa valeur personnelle et de ses compétences dans différents domaines. Cela lui permettra notamment de développer un sentiment de sécurité et de confiance, de mieux se connaître, de développer un sentiment d'appartenance à différents groupes de même qu'un sentiment de compétence et d'affirmation de soi. Le programme contient 12 ateliers thématiques au cours desquels l'intervenant anime des activités liées à l'estime et à l'affirmation de soi.

**Support : Guide pratique**  
**Doc. N°3821**

## Brin de jasette junior

---

GRUPE NESTOR;GIGAMIC, 2007



Brin de jasette junior est un jeu de société dont le but principal est de "faire parler les enfants" âgés de 7 à 14 ans dans un environnement ouvert et sécurisant. Le joueur choisit une carte dans la catégorie déterminée par le dé et choisit ensuite une des trois questions sur la carte. Tout à tour, les participants sont invités à y répondre. Quand tout le monde a répondu, le joueur qui a posé la question choisit une des pierres et la remet à la personne dont il a le plus apprécié la partie.

**Support : Jeu de société**  
**Doc. N°5092**

## Ce qui te fait peur

Toulouse : Milan, 2002



Peur du noir, des petites bêtes, des contrôles... Ce livre explique aux enfants les petites et les grosses peurs. Pour tous ceux qui veulent vaincre leurs frayeurs ou apprendre à en rire. L'auteur liste les différentes sortes de peur : de la peur du noir à celle qu'on aime provoquer, de Halloween à Dracula, sans oublier les solutions, comme la relaxation. Des encadrés intitulés "Le savais-tu ?" donnent une information complémentaire ; un dictionnaire s'attarde sur les mots difficiles.

**Support : Livre jeunesse**  
**Doc. N°4750**

## Célestin : La sécurité routière. L'environnement. La citoyenneté. L'hygiène et la santé.

Poitiers : SCEREN - CNDP, 2006



Ce coffret de deux DVD propose quatre séries de dessins animés de 26 épisodes d'environ 3 minutes chacun, sur quatre thèmes essentiels, la sécurité routière, l'environnement, la citoyenneté, l'hygiène et la santé. Célestin, un petit fantôme sympathique, veille à la sécurité de Lucas, un petit garçon de 5 ans, et de ses amis, leur apprend les précautions à prendre, les règles à respecter et les aide à grandir dans de meilleures conditions. Il intervient toujours au bon moment et leur donne des conseils avisés pour faire face aux problèmes de la vie courante.

**Support : DVD (6 h)**  
**Doc. N°4258**

## Classeur d'activités pour le développement des compétences psychosociales chez les enfants de 8 à 10 ans et de 11 à 13 ans

Reims : Partages, 2006



Ce dossier propose une sélection d'approches, d'idées et de pistes, découvertes et expérimentées au fil des années, qui permettent à des professionnels-relais (animateurs, enseignants, infirmiers, éducateurs) de développer, dans leur cadre d'intervention habituel, des activités favorisant le développement de compétences psychosociales et l'estime de soi auprès d'enfants de 8 à 10 et de 11 à 13 ans.

**Support : Guide pratique**  
**Doc. N°3996**

## Clever Club

Lausanne (Suisse) : I.S.P.A, 2005



Clever Club est un outil pédagogique et préventif développé pour les structures d'accueil des repas du midi, les centres de loisirs, les maisons de quartier ou tout autre lieu prenant en charge des enfants. Le but est que les enfants passent un agréable moment tout en développant des compétences relationnelles et affectives dans un climat de détente et de jeux. Les aptitudes développées grâce à cet outil sont : - l'estime de soi ; - l'identification des conflits et des capacités à les résoudre ; - la collaboration et la solidarité ; - l'affirmation de soi au sein d'un groupe ; - la conscience que chacun est unique et qu'il possède des ressources qui lui sont propres ; - le respect des différences...

**Support : Kit**  
**Doc. N°5104**

## Comment te sens-tu ?

Paris : Ed. Kaléidoscope, 2006



Voici une invitation à comprendre et à expliquer les sentiments que l'on ressent. Page après page, dans un univers graphique proche de la vignette et de la bande dessinée, l'auteur aborde un panel de sentiments et de situations drôles ou douloureuses. Des situations quotidiennes, souvent rencontrées par les petits, sont prétextes à discussion et à partage. Un album en forme d'interrogation qui aidera l'enfant à grandir ; ce livre peut aussi bien se lire seul ou être utilisé en animation.

**Support : Livre jeunesse**  
**Doc. N°4142**

## Contes sur moi : programme de promotion des compétences sociales

Montréal (Québec) : Direction de la santé publique de Montréal ; CECOM, 2006



Le programme québécois " Contes sur moi " s'adresse aux enseignant-e-s et intervenant-e-s en maternelle et en primaire. Il a pour objectif de faciliter l'intégration harmonieuse de l'enfant à la vie en société en développant ses habiletés sociales et ses aptitudes à la gestion constructive et non-violente des problèmes. Le programme s'articule autour de cinq thèmes : 1. La connaissance et l'estime de soi ; 2. La reconnaissance et l'expression des sentiments ; 3. Sensibilité envers les autres ; 4. La générosité et l'entraide ; 5.

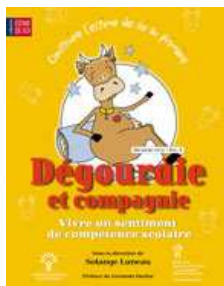
Processus de résolution de problèmes relationnels.

Le programme se compose de quatre guides d'intervention (un pour chaque niveau : Maternelle, CP, CE, CM). Chaque guide décrit le programme et les conditions de sa mise en œuvre, comprend des activités et animations, et un volet parent pour permettre une implication concrète des parents et l'instauration d'une continuité entre l'école et la maison.

**Support : Kit (4 guides + 1 DVD)**  
**Doc. N°5156**

## Construire l'estime de soi au primaire (6 vol.)

Montréal : Ed. Hôpital Sainte-Justine, 2003



Cet ensemble pédagogique québécois propose une série d'outils d'intervention destinés à donner aux enfants de 6 à 11 ans des moyens concrets pour construire l'estime de soi et développer leurs compétences sociales. Composé de six volumes (Youri, Pristi, Lico, Dégourdie et compagnie, Questi et Valériane), il tient compte des quatre composantes de l'estime de soi : le sentiment de confiance, la connaissance de soi, le sentiment d'appartenance et le sentiment de compétence (scolaire et sociale). Chacun des six volumes contient : une histoire à raconter à partir d'un petit personnage, des activités à mettre en œuvre avec les enfants, des conseils pour mettre en place une gestion de classe favorable, le matériel reproductible nécessaire à l'application de la démarche, un dossier reproductible pour les parents afin de permettre le transfert des

apprentissages dans la vie de tous les jours.

**Support : Guide pratique**  
**Doc. N°3478**

## Des mots à dess-e-in : parcours civique

Mont-Saint-Aignan : CRDP Haute-Normandie, 2009



Cet outil pédagogique a plusieurs objectifs : apprendre à vivre ensemble et à gérer les conflits, partager des intentions, exprimer sa pensée et ses émotions, nommer ses comportements. Utilisable en grande section de maternelle et en primaire, le document est entièrement photocopiable (60 fiches élève et 60 fiches enseignant) et un CD-Rom permet de visionner plusieurs séances de travail dans la classe.

**Support : Kit**  
**Doc. N°5154**

## Devenir son propre médiateur : se connaître, communiquer, transformer ses conflits

---

Lyon : Chronique Sociale, 2004



Ce livre propose un programme éducatif de développement socio-affectif et d'amélioration de climat de la classe et de l'école. Ce programme s'adresse aux enfants de 4 à 14 ans. Les activités concrètes proposées, à adapter selon l'âge, sont variées : jeux, chants, théâtre, contes, exercices pratiques, cercle de paroles, mouvements corporels. Elles aident les jeunes à prendre conscience de leurs sentiments et de leurs besoins et à développer une confiance dans leurs capacités à utiliser leurs ressources.

**Support : Livre**  
**Doc. N°3818**

## Dire non

---

Paris : Gallimard, 2007



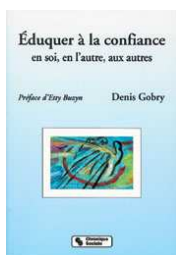
Un jeune enfant découvre le non qui donne l'impression d'agir comme les grands et d'être libre. Mine de rien, pour vraiment savoir dire oui, il faut d'abord bien savoir dire non.

**Support : Livre jeunesse**  
**Doc. N°4148**

## Eduquer à la confiance : en soi, en l'autre, aux autres

---

Lyon : Chronique sociale, 1999



Cet ouvrage rassemble un ensemble de documents destinés aux adultes, pour proposer aux enfants des activités régulières ou temporaires. Présenté sous forme de module avec des fiches d'activités, il couvre le programme progressif de l'éducation à la confiance en soi, à l'autre et à son environnement.

**Support : Livre**  
**Doc. N°3856**

## Favoriser l'estime de soi à l'école : enjeux, démarches, outils

---

Lyon : Chronique Sociale, 2006



Cet ouvrage décrit l'évaluation d'une expérience d'éducation pour la santé fondée sur le renforcement de l'estime de soi, menée de septembre 1997 à juin 2000 à Vénissieux, auprès de plusieurs classes allant de la grande section de maternelle au CE1. Il s'agit d'un programme expérimental mené par un collectif impliquant des professionnels de l'éducation, de la santé et du secteur social. Un travail de capitalisation a été réalisé à l'issue de ces trois années pour analyser les intérêts et les limites de cette expérience.

**Support : Livre**  
**Doc. N°3959**

## Graines de réconfort : apprendre aux enfants à gérer des situations de perte et de deuil

Averbode : Cego Publishers, 2008



"Graines de réconfort" est un coffret d'outils pédagogiques nombreux et variés à l'intention des enfants de 5 à 12 ans afin de les aider à communiquer à propos d'expériences de perte et de deuil et leur donner ainsi l'occasion d'apprendre, sous la direction d'enseignants ou d'autres adultes, à gérer sainement les expériences de perte. Plusieurs supports du coffret peuvent aussi être utilisés comme base pour une discussion philosophique.

Les outils pédagogiques de ce coffret concernent 15 situations de pertes différentes, chacune pouvant être abordée selon divers aspects : Changement dans l'environnement ; Cambriolage et vol ; Confrontation à des catastrophes naturelles et à la guerre ; Maladie, admission à l'hôpital, perte de fonction vitale ; Changements liés au développement de l'enfant (grandir) ; Démence ; Mort ; Séparation/divorce, un animal qui s'en va ; Quelqu'un manque à l'appel, se perd ; Rejet par les autres ; Changements importants chez les parents ; Perte d'un objet important ; Perte au jeu ; Un membre de la famille est handicapé, est malade ; Nature

**Support : Kit**  
**Doc. N°5192**

## Grandir

Paris : CNDP ; MGEN, 2006



Ce DVD, destiné aux cycles 2 et 3 de l'école primaire, comporte : 14 adaptations audiovisuelles d'albums sur la famille, l'école, l'identité et la transmission, les grands moments de la vie ; 4 documentaires sur le fonctionnement du corps : naître, bouger, manger, devenir ; 5 séquences sur l'identité : apprendre, se différencier, s'aimer, se comprendre, se respecter ; 4 séquences sur les territoires intimes de l'enfance : île des souvenirs, île de l'avenir, forêt des songes, royaume des grandes questions ; Une histoire de l'école racontée par deux enfants et 4 témoignages d'adultes sur la richesse des expériences personnelles.

**Support : DVD (3 h)**  
**Doc. N°4578**

## Je grandis

Poitiers : Ed. Chrysis, 2000

Je grandis



Ce cédérom, utilisable en famille ou à l'école (de la GS au CE1) ; fait le lien entre les divers milieux que l'enfant fréquente. On y aborde des grands thèmes, sous des approches multiples :

- JE SUIS : mon identité, mon portrait, mon album, ma famille...

- JE GRANDIS : je me mesure, mes dents, mes mains, mon sommeil, mes rêves, je mange, je fais tout seul...

- JE DECOUVRE LE MONDE : ma maison, ma chambre, bonjour Docteur, je m'amuse...

**Support : Cédérom**  
**Doc. N°3886**

## Je vais bien à l'école : 70 activités pour promouvoir la santé des jeunes à l'école

Bruxelles : Croix Rouge de Belgique, 2002



Ce dossier pédagogique propose un réservoir d'activités concrètes à réaliser en classe, du primaire au secondaire, autour de trois axes : l'estime de soi et les relations sociales, l'école en tant que milieu de vie, les modes de vie sains.

**Support : Guide pratique**  
**Doc. N°4368**

## Max se trouve nul

Paris : Calligram, 2007



La rentrée démarre mal pour Max : il renverse son bol de lait, se ridiculise en classe, rate un penalty, entend ses copains dire du mal de lui... Soudain, il se sent nul et pense qu'il n'arrivera jamais à rien ! S'en sortira-t-il ? Ce livre de Max et Lili parle de la confiance en soi, qu'il est facile de perdre et difficile de retrouver.

**Support : Livre jeunesse**  
**Doc. N°4384**

## Mieux vivre ensemble : dès l'école maternelle

Paris : Hachette Education, 2001



Le programme "Mieux vivre ensemble" s'adresse à tous les enseignants d'écoles maternelles et élémentaires qui souhaitent développer chez leurs élèves les compétences nécessaires pour s'intégrer et s'affirmer dans un groupe, gérer ses émotions, maîtriser son agressivité, aider et partager. Ce programme constitue un volet important de la promotion de la santé telle qu'elle est présentée dans la circulaire de novembre 1998, par son impact sur la capacité à s'épanouir harmonieusement au sein d'un groupe et à développer les facteurs de protection vis-à-vis du stress et des conduites à risque.

**Support : Guide pratique**  
**Doc. N°3801**

## La non violence s'affiche : 8 affiches pédagogiques pour la classe ... et autres lieux

Montargis : Non-violence Actualité, 2003



Un pack de 8 affiches pédagogiques portant sur différents thèmes ("les bons comportements pour éviter la violence", "apprendre les règles de vie", "la grammaire des émotions", "le bon sens des ânes", "idées pour améliorer les relations", "trouver une solution positive au conflit", "la médiation par les pairs", "les règles de l'action non-violente"). Un livret pédagogique présente chacun des thèmes abordés dans les affiches.

**Support : Exposition**  
**Doc. N°5155**

## Partages : un jeu coopératif pour la santé

Reims : Partages 51, 2006



Ce jeu de société de type coopératif permet de mener des actions de prévention auprès de groupes d'enfants de 8 à 13 ans. Il est constitué d'un plateau de jeu, d'un mât et de personnages (qui symbolisent la progression collective) et de deux séries de cartes (selon l'âge des joueurs : 8-10 ans et 11-13 ans). Le but du jeu est de réussir ensemble à faire grimper les cinq personnages qui représentent chacun un continent sur le mât. Pour obtenir un personnage il faut réfléchir, discuter et proposer une réponse raisonnée et concertée à une carte question. Les thèmes abordés concernent la santé et la loi à travers des sujets comme : le tabac, l'alcool, le sport, les médicaments, la famille, les

garçons et les filles, la consommation, l'alimentation, le handicap, ...

**Support : Jeu de société**  
**Doc. N°3773**

## Petites histoires pour devenir grand (2) : des contes pour leur apprendre à bien s'occuper d'eux

---

Paris : Albin Michel, 2005



Cet ouvrage propose plus de quarante petits contes sur le thème de la santé, l'hygiène, la croissance, la sécurité, le bien-être psychologique, etc. A travers des personnages qui leur sont chers (lapins, fées, sorcières, grand méchant loup ...), les enfants comprennent et apprennent ... Chaque thématique abordée est suivie de pages "côté parents" afin de leur donner à eux aussi des éléments de réflexion permettant d'aider leurs enfants.

**Support : Livre**  
**Doc. N°3722**

## Petites leçons de vie : pour l'aider à s'affirmer

---

Paris : Albin Michel, 2008



Grandir n'est pas chose facile ... Devant les tracas de leurs enfants, les parents sont souvent désarmés. Ces quarante contes truffés d'humour et de poésie abordent toutes les facettes du lien à l'autre, de l'anxiété de la séparation à la difficulté de dire "non" en passant par les amitiés orageuses ou la nécessité d'être poli. Chaque texte est accompagné de conseils aux parents leur donnant des éléments de réflexion.

**Support : Livre**  
**Doc. N°5183**

## Petites pièces pour être heureux

---

Paris : Retz, 2003



Ainsi que le titre l'annonce, ces pièces traitent du bonheur ou plutôt de l'aptitude au bonheur. Une aptitude qu'il vaut mieux acquérir le plus tôt possible pour faire face à la solitude, à l'insomnie, aux peurs, à l'échec, à l'indifférence, aux apprentissages scolaires, aux choix difficiles, ...

**Support : Livre**  
**Doc. N°4071**

## Les petits plongeurs : éducation aux valeurs par le théâtre - L'estime de soi (6 à 9 ans)

---

Montréal : Chenelière Education, 1998



La première partie du livre comprend une pièce de théâtre reproductible ainsi que des activités qui amènent les enfants à comprendre le sujet et les personnages en approfondissant le sens des mots, des actes et des réactions chez soi et chez les autres. La seconde partie est constituée du guide d'exploitation pédagogique qui présente les objectifs à atteindre, le corrigé des activités, une méthode simple et détaillée pour monter la pièce.

**Support : Guide pratique**  
**Doc. N°5153**

## **Pistes de vie : pour encourager l'estime de soi et le respect de l'autre (Maternelle/Primaire)**

Paris : Fédération Nationale Couples et Familles, 2005



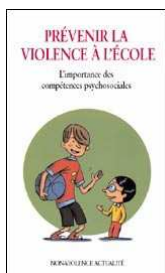
L'association « Couples et Familles » a conçu deux malles sur l'estime de soi (l'une pour les écoles maternelles et primaires et l'autre pour le cycle secondaire) ayant pour objectifs : se connaître soi-même et s'apprécier ; identifier ses propres émotions ; écouter l'autre, le connaître, accepter les différences ; découvrir les émotions et les sentiments de l'autre, le respecter ; expérimenter différentes possibilités de résolution de conflits ; prévenir les violences. Les élèves découvrent ces apprentissages par des méthodes ludiques et interactives, qui favorisent l'expression et l'écoute.

La mallette pour les maternelles et primaires contient trois marionnettes permettant de travailler des situations et événements de la vie quotidienne, un jeu de cartes sur les émotions, deux jeux de l'oie pour se connaître et connaître l'autre, des contes pédagogiques. Le document réservé à l'animateur contient les indications pour utiliser exercices et outils.

**Support : Kit**  
**Doc. N°4561**

## **Prévenir la violence à l'école : l'importance des compétences psychosociales**

Montargis : Non-violence Actualité, 2006

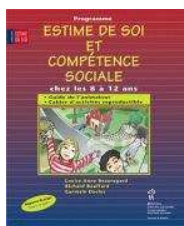


Le développement des compétences psychosociales telles que la négociation, la résolution de conflits, la pensée créatrice, la capacité à prendre des décisions, à faire face aux événements, les relations interpersonnelles et la communication, sont des éléments importants pour permettre un mieux-être individuel et collectif. Ce livre propose des outils et des méthodes pour apprendre à mieux vivre ensemble dès l'école.

**Support : Livre**  
**Doc. N°5151**

## **Programme estime de soi et compétence sociale : chez les 8 à 12 ans**

Montréal : Ed. Hôpital Sainte-Justine, 2001

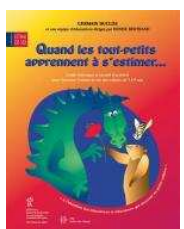


Ce programme québécois, destiné aux enfants de 8 à 12 ans, est construit en cinq parties : - "A la rencontre de moi-même" - "A la rencontre de l'autre" - "Les sentiments" - "Gestion et résolution de conflits" - "A la rencontre de mes objectifs". L'ouvrage comprend un guide de l'animateur qui explique la marche à suivre et donne des pistes et conseils, et un cahier d'activités reproductible destiné aux enfants.

**Support : Guide pratique**  
**Doc. N°1578**

## **Quand les tout-petits apprennent à s'estimer : guide théorique et recueil d'activités pour favoriser l'estime de soi des enfants de 3 à 6 ans**

Montréal : Ed. Hôpital Sainte-Justine, 1997



Cet ouvrage, qui s'adresse particulièrement aux éducateurs qui œuvrent en petite enfance, propose 50 activités et propositions concrètes, une quinzaine de dessins à reproduire, des objectifs pour favoriser le sentiment de confiance, la connaissance de soi, le sentiment d'appartenance et le sentiment de réussite.

**Support : Guide pratique**  
**Doc. N°3001**

## Que savoir sur l'estime de soi de mon enfant ?

Montréal : Ed. de l'Hôpital Sainte-Justine, 2008

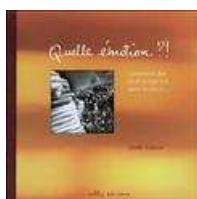


Construit sous forme de questions/réponses, l'auteur, psycho-éducateur de renom, répond aux interrogations que se posent les parents sur l'estime de soi. Quelles sont les attitudes parentales qui favorisent la confiance chez l'enfant ? Quel rôle joue la motivation ? Quelles sont les attitudes parentales favorables et défavorables à l'estime de soi ?

**Support : Livre**  
**Doc. N°5043**

## Quelle émotion ?! : comment dire tout ce que j'ai dans le cœur

Mila éditions, 2007



Cet ouvrage propose de comprendre les émotions intimes des enfants à partir de phrases simples en regard desquelles figure une photographie illustrant l'émotion décrite. Le lecteur peut ainsi découvrir au fil de sa lecture comment dire ce qu'il a sur le cœur.

**Support : Livre jeunesse**  
**Doc. N°5048**

## S'affirmer sans agresser : estime de soi et prévention de la violence

Montargis : Non-violence Actualité, 2007



Le développement des compétences psychosociales détermine notre attitude à gérer nos rapports aux autres. Pour établir une dynamique relationnelle non-violente, il est, en effet, nécessaire d'acquérir une maîtrise de soi qui permette de s'affirmer sans agresser ni dominer l'autre. Affirmation de soi et estime de soi font partie des compétences de base pour vivre ensemble.

**Support : Livre**  
**Doc. N°5152**

## 7 à toi

Rennes : ANPAA 35, 2004



Ce jeu, conçu pour les enfants de 9-11 ans, est un support pour permettre aux enfants de : repérer leurs besoins ; d'identifier des situations de frustrations ; d'explorer différents moyens de répondre à ces situations. L'objectif est de développer les ressources et les compétences pour gérer soi-même les angoisses et les peurs et faire ainsi des choix pour sa santé et éviter le recours à des substances psychoactives.

**Support : Jeu de société**  
**Doc. N°3650**

## Une valise pleine d'émotions

Averbode : Cego Publishers, 2008



"Une valise pleine d'émotions" permet aux enfants d'apprendre à connaître et à exprimer les 4 sentiments de base, mais aussi à les reconnaître chez les autres : tristesse, joie, colère, peur. Le matériel riche et varié de la valise, ainsi que les suggestions pédagogiques qui les accompagnent, offrent aux enseignants la possibilité d'aborder les émotions de différentes manières : par la parole, la lecture, le jeu avec des masques, des marionnettes, par la musique, etc.

Les 4 grands personnages (tristesse, joie, colère ou peur) peuvent représenter aussi bien une fille qu'un garçon. Sur une face figure un enfant blanc, sur l'autre un enfant de couleur. Ces personnages peuvent être suspendus en classe.

A chaque "maison des émotions" est attribuée une émotion de base. Elles peuvent également servir de boîte aux lettres.

Au verso des 48 cartes illustrant des situations (à chaque émotion correspondent 12 images) se trouve une petite histoire expliquant la situation ainsi que quelques questions pour entamer la discussion avec les enfants. Ces cartes peuvent être "postées" dans les "maisons des émotions".

Les marionnettes à doigts permettront aux enfants de communiquer leurs émotions par le jeu, tandis que les masques pourront être utilisés aussi bien par les adultes que par les enfants.

L'émomètre permet aux enfants de représenter symboliquement comment ils se sentent.

La "roue des émotions" peut être utilisée dans différents jeux.

Le carnet de suggestions pédagogiques, outre différents textes sur l'utilité de travailler les émotions avec les enfants, comporte 21 fiches d'activités et 23 pages de matériel photocopiable.

Cet outil peut être utilisé durant toute l'année dans les classes de maternelles, mais aussi en primaires (CP et CE1), dans les crèches et dans l'enseignement spécialisé. Le jeu est particulièrement bien adapté dans les contextes où les enfants sont confrontés à des sentiments très "difficiles" : cliniques pédiatriques, foyers d'enfants. Moyennant quelques adaptations le jeu convient également, par exemple, aux adultes atteints d'un handicap mental.

**Support : Kit**

**Doc. N°193**

PUBLIC : ADOLESCENTS



## Bien dans sa tête, bien dans son corps

Paris : De la Martinière Jeunesse, 1997



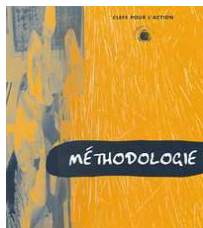
Etre bien dans sa tête et bien dans son corps n'est pas toujours évident. Un livre pour aider à traverser les petits comme les grands problèmes de santé à l'adolescence. Quatre axes principaux : la santé (image du corps, acné, stress, fatigue, mal de dos, sida), l'équilibre alimentaire, les moments difficiles (dépression, suicide, ordalie, fugue, violence) et la drogue (première expérience, engrenage et dépendance).

**Support : Livre jeunesse**

**Doc. N°521**

## Clefs pour l'action

Mechelen (Belgique) : Clefs pour la Jeunesse asbl, 2001



« Clefs pour l'action » est un programme de prévention des comportements à risques des jeunes de 15 à 18 ans et de développement des compétences socio-affectives. Il se compose d'un guide pour l'animateur (suggestions d'activités, jeux, mises en situation...) et de 5 cahiers d'activités pour les élèves, un livret par module.

**Support : Kit**

**Doc. N°4183**

## Clefs pour l'adolescence

Mechelen (Belgique): Clefs pour la Jeunesse asbl, 2006



« Clefs pour l'adolescence » est un programme de prévention des comportements à risques et de développement des compétences socio-affectives des adolescents de 12 à 14 ans. Il se compose d'une méthodologie pour l'enseignant/animateur contenant une trentaine de séquences et d'un cahier d'activités pour l'élève proposant des exercices, des moments d'évaluation, des travaux à domicile, des espaces réservés aux réflexions personnelles.

**Support : Kit**

**Doc. N°4184**

## Comment bien vivre avec son corps

Paris : Albin Michel Jeunesse, 2003



Guide pratique à destination des adolescents, pour répondre à toutes les questions qu'ils peuvent se poser sur leur corps, concernant les petites douleurs, les manifestations incontrôlées ou les différences physiques qui peuvent occasionner des complexes. Les adolescents, garçons et filles, trouveront ici et là des réponses aux questions qu'ils n'osent pas toujours évoquer avec leurs parents ou même entre eux.

**Support : Livre jeunesse**

**Doc. N°3974**

## Comment survivre quand on se trouve nul ?

Paris : Albin Michel Jeunesse, 2004



L'adolescence est une période de doutes où l'on a parfois, sur tel ou tel domaine, du mal à s'accepter soi-même ou plus généralement à accepter tout court. Ce guide reprend une cinquantaine de petites difficultés de la vie quotidienne que les adolescents peuvent rencontrer, les décrit largement, donne des conseils (consistant généralement à en minimiser l'ampleur) et une "règle d'or" pour y remédier.

**Support : Livre jeunesse**

**Doc. N°2729**

## La confiance en soi, ça se cultive

Paris : De la Martinière Jeunesse, 2007



Dans ce livre, l'auteur analyse les causes du manque de confiance en soi et propose aux adolescents des exercices pour découvrir la personne formidable qui se cache au fond d'eux. Car d'après une enquête, les élèves français auraient moins confiance en eux que leurs collègues européens.

**Support : Livre jeunesse**  
**Doc. N°4523**

## Décode le monde : de l'influence des médias sur la santé

Nice : CREDIT;CODES 06, 2006



Ce programme est articulé autour de quatre modules : la critique de l'image, la critique du débat, la critique de l'écrit, la création d'une affiche de prévention santé. L'objectif est d'aider les adolescents à développer une pensée critique par rapport aux médias afin d'adopter des comportements favorables à leur santé. Plusieurs supports sont proposés : un guide d'animation; un DVD qui présente l'analyse d'une publicité et d'un débat; un CD-Rom qui offre des fiches d'animation des séances.

**Support : Kit**  
**Doc. N°3903**

## Développer les compétences sociales des adolescents par des ateliers de parole

Paris : Retz, 2007



Ce livre explique comment pratiquer et mettre en œuvre les ateliers de parole en contexte scolaire, pour aider les jeunes à réactiver ou à développer leurs compétences sociales. Il s'agit pour chacun d'eux : d'apprendre à se connaître ; d'accepter l'autre de connaître ses capacités, ses ressources et ses limites ; d'apprendre les compétences nécessaires pour vivre avec et parmi les autres ; de se responsabiliser ; de mettre en pratique les lois et les règles de vie en société.

**Support : Guide pratique**  
**Doc. N°4396**

## Développer les compétences psychosociales des jeunes : un outil au service du formateur

Reims : CRES Champagne-Ardennes, 2002

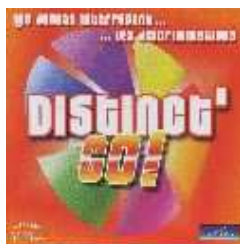


Ce guide à l'usage des formateurs s'inspire des approches récentes autour des notions de résilience, bienveillance, estime de soi. Une partie "Connaissances" donne quelques repères en matière d'éducation pour la santé et de développement des compétences psychosociales durant l'enfance et l'adolescence. Une partie "Fiches pédagogiques" s'adresse aux formateurs pour aborder ces thèmes avec leurs étudiants. Une partie "Fiches techniques" donne quelques techniques d'animation de groupe pouvant être utilisées avec des étudiants ou dans le cadre d'actions auprès des jeunes. Enfin, une partie "Fiches applications" donne des exemples d'activité permettant d'intégrer la démarche dans les pratiques professionnelles des relais éducatifs (éducation pour la santé, sports, environnement).

**Support : Guide pratique**  
**Doc. N°3756**

## Distinct'GO !

Paris : Valorémis, 2008

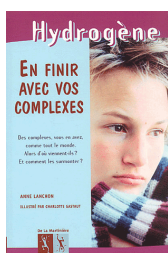


Le jeu Distinct'Go a été créé à destination des jeunes de 12 à 17 ans. Il permet aux jeunes d'aborder les sujets de société qui les interrogent particulièrement : la laïcité, la parole et la place des jeunes dans la société, l'école, les inégalités, les valeurs, les amis, etc. Ce jeu ouvre des espaces de dialogue, d'expression et d'argumentation ainsi que des espaces de construction d'une identité qui n'enferme pas. Distinct'GO invite à émettre un avis et à entendre celui des autres. Pour les adultes en situation éducative (enseignants, animateurs, éducateurs,...), ce jeu permet d'aborder de manière vivante et ludique les stéréotypes et les attitudes discriminatoires

**Support : Jeu de société**  
**Doc. N°4993**

## En finir avec vos complexes

Paris : De la Martinière Jeunesse, 2003

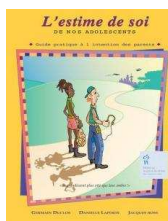


Conseils pour mieux comprendre et surmonter les complexes physiques, relationnels et intellectuels qui surviennent à l'adolescence. Contient des témoignages d'adolescents sur la question de l'acceptation de soi et les complexes.

**Support : Livre jeunesse**  
**Doc. N°2602**

## L'estime de soi de nos adolescents : guide pratique à l'intention des parents

Montréal : Ed. Hôpital Sainte-Justine, 1995



Ce guide pratique, destiné aux parents, propose des pistes pour faire vivre un sentiment de confiance aux jeunes, pour les aider à se connaître, pour leur apprendre à coopérer et enfin pour les guider dans la découverte de stratégies qui mènent au succès. Il offre en complément des exercices et des questionnaires d'évaluation.

**Support : Guide pratique**  
**Doc. N°1573**

## La Fotoki : des images pour en parler

Paris : CRIPS Ile-de-France, 2007



La Fotoki est un outil d'expression, particulièrement utile dans les formations ou interventions de prévention, de promotion de la santé. Il s'agit de 38 photos en couleur de la vie quotidienne, ne représentant pas spécifiquement un thème particulier, et donnant la possibilité d'aborder différentes thématiques (la santé, les usages de drogues, le bien-être).

**Support : Photolangage**  
**Doc. N°4380**

## 8ème Dimension

Paris : Valorémis, 2006



Ce jeu de plateau est destiné à favoriser l'expression, la communication, la réflexion, les représentations. A l'aide de questions qui portent sur des sujets de la vie quotidienne qui les touchent tout particulièrement, il invite les jeunes à communiquer en groupe, à prendre la parole, à faire des choix, à les argumenter, les justifier, les défendre. Les questions sont regroupées en grandes thématiques : - Sociétés et modes de vie ; - Valeurs/Symboles ; - Famille/Proches ; - Amis/Copains ; - Personne/Individu ; - Scolarité/Travail ; - Institutions/Règles.

**Support : Jeu de société**

**Doc. N°4202**

## J'ose pas dire non ! : et pourtant c'est un droit et une nécessité

Paris : De la Martinière Jeunesse, 2003



Il s'agit, à partir d'exemples tirés du quotidien, de proposer des conseils pour apprendre à s'affirmer et savoir dire non face aux pressions de toutes natures. Le tout est organisé en trois grands chapitres : Pourquoi est-ce si dur de dire non? Pourquoi faut-il savoir dire non? A quoi doit-on dire non?

**Support : Livre jeunesse**

**Doc. N°2595**

## Motus : des images pour le dire

Lyon : Chronique sociale, 1983



"Motus" est un jeu de communication basé sur la confection de messages, à partir d'un stock de 280 dessins. Le thème proposé au groupe est amorcé par une phrase sur laquelle chacun est invité à s'exprimer. Par exemple, "Pour vous un travail c'est quoi ?", "Pour vous l'amitié c'est quoi ?". A tour de rôle, chaque joueur exprime son message sur le thème choisi, au moyen de dessins. Après cette première phase qui se déroule en silence, les dessins sont interprétés par les autres joueurs. Ils deviennent ainsi le support pour une projection des points de vue de tous les membres du groupe.

Les règles du jeu qui distribuent et organisent le droit de parole de façon équitable, permettent de prendre connaissance de la pensée de chaque participant et/ou de vérifier la compréhension du contenu d'un message. L'utilisation du jeu et son animation varient selon le but recherché : imaginaire du groupe, opinion d'autrui, centre d'intérêt, idées nouvelles, structure du groupe. Cet outil est utilisable facilement auprès de différents types de publics (8 joueurs maximum) pour aborder tout type de sujets.

**Support : Jeu de société**

**Doc. N° 5188**

## Pistes de vie : pour encourager l'estime de soi et le respect de l'autre (Collège/Lycée)

Paris : Fédération Nationale Couples et Familles, 2005



L'association « Couples et Familles » a conçu deux mallettes sur l'estime de soi (l'une pour les écoles maternelles et primaires et l'autre pour le cycle secondaire) ayant pour objectifs : se connaître soi-même et s'apprécier ; identifier ses propres émotions ; écouter l'autre, le connaître, accepter les différences ; découvrir les émotions et les sentiments de l'autre, le respecter ; expérimenter différentes possibilités de résolution de conflits ; prévenir les violences. Les élèves découvrent ces apprentissages par des méthodes ludiques et interactives, qui favorisent l'expression et l'écoute.

La mallette « Collège/Lycée » contient un ensemble d'outils très divers : photolangage, cartes des émotions, saynètes audio, clips vidéos ... L'animateur dispose d'un guide pédagogique pour préparer ses interventions.

**Support : Kit**

**Doc. N° 4254**

## Que du bonheur : conseils à gogo pour prendre la vie du bon côté

---

Paris : De la Martinière Jeunesse, 2009



Ce recueil pour les adolescents à partir de 12 ans, rassemble des maximes drôles, tendres, ironiques ou grinçantes pour voir la vie du bon côté. Une façon de découvrir que le bonheur est à portée de main, une quête au quotidien, un travail régulier pas si sorcier !

**Support : Livre jeunesse**  
**Doc. N°4977**

## S'affirmer sans agresser : estime de soi et prévention de la violence

---

Montargis : Non-violence Actualité, 2007



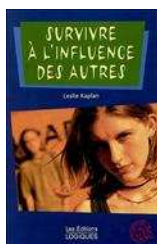
Le développement des compétences psychosociales détermine notre attitude à gérer nos rapports aux autres. Pour établir une dynamique relationnelle non-violente, il est, en effet, nécessaire d'acquérir une maîtrise de soi qui permette de s'affirmer sans agresser ni dominer l'autre. Affirmation de soi et estime de soi font partie des compétences de base pour vivre ensemble.

**Support : Livre**  
**Doc. N° 5152**

## Survivre à l'influence des autres

---

Québec : Ed. Logiques, 2002



L'adolescence est une période difficile où s'exerce la pression par les pairs. Les complexités du milieu social, les priorités et les normes ont une forte influence sur les adolescents. Ce livre explique ce que représente l'adolescence, où l'influence des autres est une réalité. Il aborde aussi la sexualité, la problématique de la perte.

**Support : Livre jeunesse**  
**Doc. N°2525**



PUBLIC :  
JEUNES ADULTES / ADULTES



## Avoir confiance en soi

---

Mango-Pratique, 2003, 72 p.



Explique comment acquérir de l'assurance et se motiver. Apprend à développer sa personnalité, à projeter une image forte de soi et à transmettre la confiance à son entourage. Propose un programme de développement adapté à chaque besoin pour évaluer son niveau de confiance en soi et repérer les niveaux à consolider.

**Support : Livre**  
**Doc. N°2604**

## Brin de jasette

---

EFBA GAMES;GIGAMIC, 2007



Brin de jasette est un jeu de société édité par une société canadienne et dont le but principal est de "faire parler". Le joueur prend une carte dans la couleur déterminée par le dé, choisit ensuite une des trois questions sur la carte et la lit à haute voix. Tout à tour, les participants sont invités à y répondre. Quand tout le monde a répondu, le joueur qui a posé la question choisit une des pierres et la remet à la personne dont il a le plus apprécié la partie. Il y a cinq catégories de questions : « Brise-glace », « Ce cher égo », « A cœur ouvert », « Droit au but », « Choix du modérateur ».

**Support : Jeu de société**  
**Doc. N°5122**

## Caractère : personnes susceptibles s'abstenir

---

Jeux F.K., 1997



Jeu de plateau sur le principe de questions/réponses dont le but est de se connaître, connaître les autres et/ou la manière dont ils vous perçoivent. Trois types de question :

- les questions Ego qui concernent le caractère du questionné ;
- les questions Mélo qui concernent l'ensemble des participants au jeu ;
- les questions Duo qui concernent les relations du questionné avec les autres participants.

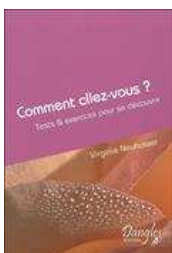
Il existe deux recharges de questions.

**Support : Jeu de société**  
**Doc. N°4608**

## Comment allez-vous ? Tests et exercices pour se découvrir

---

Labège : Ed. Dangles, 2007, p. 178



À partir de questions en fin de chapitres, le lecteur devra répondre sans réfléchir et surtout en laissant parler son "soi profond" (?). L'objectif étant d'aider à trouver la direction qui mène sur le chemin du bien-être. Cet ouvrage de développement personnel se veut à la fois très simple et ludique : il est composé de nombreux tests et exercices qui donneront des réponses directes et des solutions adaptées à soi.

**Support : Guide pratique**  
**Doc. N°4072**

## Distinction ou les Discriminations en questions

---

Paris : Valorémis, 2005



Ce jeu constitue un support de communication pour aborder les discriminations avec un public d'adolescents ou d'adultes en formation ou en insertion. Il est construit autour de cartes questions regroupées en grandes thématiques (société-modes de vie, valeurs, amis, scolarité-travail, personne-individu, institutions-règles) qui invitent à prendre la parole, échanger, donner son point de vue, argumenter ses choix, travailler les représentations... autour des notions de discrimination, de différence et de respect. Par la démarche ludique, les participants sont amenés à convaincre individuellement par leur retour d'expérience et leur imagination en se confrontant collectivement sur des faits et

ressentis de discrimination et d'exclusion.

Partant du principe que « nous sommes tous susceptibles d'être discriminants », le jeu est destiné autant aux professionnels qu'aux publics en formation ou en insertion qu'ils accompagnent.

**Support : Jeu de société**

**Doc. N°5187**

## Estime de soi, confiance en soi : s'aimer, s'apprécier, croire en soi

---

Paris : Dunod, 2007, 240 p.



Au cœur même des difficultés de vivre et des violences envers les autres comme envers soi-même, on trouve la plupart du temps une image personnelle dépréciée. L'auteure a pour but de faire retrouver à chacun l'estime et la confiance en soi nécessaires à son équilibre et à son épanouissement, grâce à des exercices d'application.

**Support : Livre**

**Doc. N°4149**

## L'estime de soi : apprendre à s'aimer avec ou sans les autres

---

Paris : Ed. d'Organisation, 2005, 205 p.



Pourquoi n'avons-nous pas confiance en nous ? Qu'est-ce qui nous empêche de changer ? Comment se forme une estime de soi bien tempérée ? Reconquérir son territoire, reconnaître et valoriser ses différences, arrêter de se mentir, soigner ses amis, écouter son corps, avoir un projet de vie... telles sont quelques-unes des pistes que propose cet ouvrage pour développer une saine estime de soi et la cultiver dans sa vie d'adulte, en famille ou en couple et au travail.

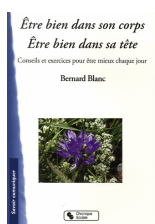
**Support : Livre**

**Doc. N°3429**

## Etre bien dans son corps, être bien dans sa tête : conseils et exercices pour être mieux chaque jour

---

Lyon : Chronique sociale, 2007



Cet ouvrage propose de nombreux exercices (issus des techniques de la sophrologie, du yoga, du Qi gong ou de la kinésiologie) pour nous alléger de nos maux dans notre corps et de nos soucis dans notre tête.

**Support : Guide pratique**

**Doc. N°5090**

## La Fotoki : des images pour en parler

Paris : CRIPS Ile-de-France, 2007



La Fotoki est un outil d'expression, particulièrement utile dans les formations ou interventions de prévention, de promotion de la santé. Il s'agit de 38 photos en couleur de la vie quotidienne, ne représentant pas spécifiquement un thème particulier, et donnant la possibilité d'aborder différentes thématiques (la santé, les usages de drogues, le bien-être).

**Support : Photolangage**  
**Doc. N°380**

## Motus : des images pour le dire

Lyon : Chronique sociale, 1983



"Motus" est un jeu de communication basé sur la confection de messages, à partir d'un stock de 280 dessins. Le thème proposé au groupe est amorcé par une phrase sur laquelle chacun est invité à s'exprimer. Par exemple, "Pour vous un travail c'est quoi ?", "Pour vous l'amitié c'est quoi ?". A tour de rôle, chaque joueur exprime son message sur le thème choisi, au moyen de dessins. Après cette première phase qui se déroule en silence, les dessins sont interprétés par les autres joueurs. Ils deviennent ainsi le support pour une projection des points de vue de tous les membres du groupe.

Les règles du jeu qui distribuent et organisent le droit de parole de façon équitable, permettent de prendre connaissance de la pensée de chaque participant et/ou de vérifier la compréhension du contenu d'un message. L'utilisation du jeu et son animation varient selon le but recherché : imaginaire du groupe, opinion d'autrui, centre d'intérêt, idées nouvelles, structure du groupe. Cet outil est utilisable facilement auprès de différents types de publics (8 joueurs maximum) pour aborder tout type de sujets.

**Support : Jeu de société**  
**Doc. N° 5188**

## 8ème Dimension

Paris : Valorémis, 2006



Ce jeu de plateau est destiné à favoriser l'expression, la communication, la réflexion, les représentations. A l'aide de questions qui portent sur des sujets de la vie quotidienne qui les touchent tout particulièrement, il invite les jeunes à communiquer en groupe, à prendre la parole, à faire des choix, à les argumenter, les justifier, les défendre. Les questions sont regroupées en grandes thématiques : - Sociétés et modes de vie ; - Valeurs/Symboles ; - Famille/Proches ; - Amis/Copains ; - Personne/Individu ; - Scolarité/Travail ; - Institutions/Règles.

**Support : Jeu de société**  
**Doc. N°4202**

## Imparfais, libres et heureux : pratiques de l'estime de soi

Paris : Odile Jacob, 2006 – 470 p.



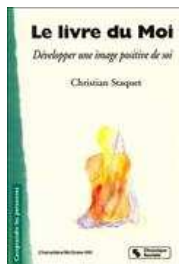
Il n'est pas forcément de bon ton dans nos sociétés de plus en plus individualistes de verser dans le culte du moi. Pourtant l'auteur évoque l'idée que pour y penser le moins possible autant s'en occuper le mieux possible. Il convient donc non de penser moins à soi, mais d'y penser différemment. Car, un ego en bon état de marche est un outil précieux pour la survie et la qualité de la vie. Une bonne estime de soi remplit une fonction éminemment auto réparatrice, en amenant à accepter les imperfections, les échecs et les critiques. La bonne estime de soi est celle qui, finalement, sait se faire oublier, un peu comme une respiration à laquelle on ne prête plus attention.

**Support : Livre**  
**Doc. N°4727**

## **Le livre du moi : développer une image positive de soi**

---

Lyon : Chronique sociale, 2001



Conçu sous forme de journal intime, ce livre sert à développer une confiance en soi. Des activités à réaliser seul, en groupe pour mieux se connaître, s'apprécier. Ce livre est donc conçu pour stimuler sa pensée et son propre regard sur soi-même, pour développer une image positive de soi, il est volontairement constitué de questions, d'interpellations, d'invitations à choisir et à s'exprimer, de phrases ouvertes à terminer...

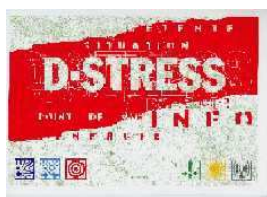
**Support : Livre**

**Doc. N°3957**

## **Parcours D-Stress**

---

Bruxelles : Service Promotion Santé – UNMS, 2002



L'objectif de ce jeu est d'ouvrir à la discussion sur les causes et les conséquences du stress, éclairer la manière dont chacun y fait face et trouve des solutions. Les joueurs doivent faire face selon les cases où ils vont tomber, à des situations agréables ou désagréables qui influencent leur stress, s'adapter à leur environnement en réussissant des défis, témoigner de leurs connaissances relatives au stress, diversifier leurs possibilités de détente et expérimenter le changement de point de vue.

**Support : Jeu de société**

**Doc. N°3639**

# RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES



## ARTICLES DE PERIODIQUES

### **De l'estime de soi à l'acceptation de soi – Cerveau & Psycho, 03/2006, n°14 – p. 14-19**

L'estime de soi, opinion que l'on a de ses qualités et défauts, influe sur notre bien-être subjectif et sur la façon dont nous établissons des liens avec autrui. Pour la préserver, mieux vaut ... ne pas y penser.

### **Estime de soi et prise de risques : de quoi parle-t-on ? – La Santé de l'homme, 07/2006, n°384 – p. 19-23**

L'estime de soi se construit dès la petite enfance à travers l'environnement familial, social et les conditions de vie. Promouvoir l'estime de soi est un moyen efficace de promouvoir la santé auprès des adolescents. En créant des situations où les jeunes se sentent appréciés et compétents, un échange est alors possible dans lequel s'instaure un dialogue entre professionnels de santé, famille et jeunes.

### **L'estime de soi au quotidien – Sciences humaines, 10/2002, n° 131 - p. 34-39**

L'auteur donne un aperçu des connaissances relatives au sujet de l'estime de soi : image de soi, regard des autres, échec et motivation. L'article est complétée par une interview d'Azouz Begag, auteur d'un essai sur les Déroutés, ces jeunes issus des banlieues difficiles qui ont su s'en sortir.

### **L'estime de soi chez les enfants de 5 à 7 ans – La Santé de l'Homme, 05/2000, n°347 – p. 11/13**

Développer les compétences psychosociales des enfants de 5 à 7 ans afin de les rendre capables d'éviter les comportements à risques, de savoir dire non, de s'affirmer dans un groupe, tel est le but d'une recherche-action développée à Vénissieux dans le Rhône, par un collectif d'intervenants socio-sanitaires et de l'éducation nationale.

### **L'estime de soi et l'anxiété sont-elles prédictives de la consommation de substances psychoactives par les pré-adolescents ? - Psychotropes, 05/2005, Vol. 11 n°1 - p. 73/90**

Cet article rend compte d'une étude dont l'objectif était d'analyser l'évolution, pendant une période de 24 mois, de l'estime de soi global (ESG) et de l'anxiété-trait (AT) chez de jeunes adolescents initialement âgés de 11 ans, en fonction de leur consommation de tabac, alcool ou cannabis. Les résultats confirment l'existence d'un lien entre un score d'ESG abaissé, un score d'AT élevé et la prise de substances. Au niveau de la prévention, ces résultats confirment également l'intérêt d'une adaptation des actions au public visé, fondée sur une évaluation minutieuse de ses principales caractéristiques psychologiques et psychosociales.

### **Jeu pathologique et estime de soi : étude sur une population à risque – Alcoologie & addictologie, 12/2004, Tome 26 n°4 - p. 307/310**

Compte-rendu d'une recherche visant à étudier l'estime de soi dans le cas d'addictions comportementales (essentiellement jeu pathologique mais aussi achats compulsifs) et de la consommation d'alcool.

### **Renforcer l'estime de soi des jeunes : ADES 69, 10/2007, n°35 - p.1-9**

Des actions concrètes de promotion de l'estime de soi ont été menées depuis plusieurs années dans le Rhône auprès des jeunes. Ce document vise à rendre compte de quelques-unes d'entre elles. Il fait suite à une journée de réflexion organisée par l'ADES 69 sur le thème "Favoriser l'estime de soi à l'école, au collège, au sein du quartier".

### **Un programme pour développer l'estime de soi chez les enfants – Santé de l'homme, 06/2007, n°389, p. 18/20**

Dans les années 80, le pédiatre Jacques Fortin a conçu, avec des enseignants, le programme "Mieux vivre ensemble au profit des élèves de maternelle et primaire. Cette démarche éducative a pour objectif de faire reculer la violence en développant les compétences psychosociales des enfants. Ce programme continue à être mis en œuvre dans plusieurs régions de France.



LE CENTRE DE RESSOURCES



Le Pôle Prévention des Addictions (EPICéA) du Département du Nord, a pour missions principales la diffusion de l'information et la mise à disposition de ressources documentaires sur les conduites addictives. Le centre de ressources documentaires donne accès à un fonds documentaire spécialisé composé d'ouvrages, de rapports, d'études, de revues et de matériels pédagogiques : vidéos, DVD, jeux, Cd-rom,...

Nouveauté 2010, le centre de ressources propose également l'emprunt de malles thématiques : constituées d'un large éventail de documents (ouvrages, supports multimédia, jeux, kits, brochures, ...) destinés aussi bien à un public d'adultes (parents, professionnels) qu'à des jeunes (enfants, adolescents), elles peuvent constituer un soutien pour la mise en place d'une sensibilisation, d'une animation, ou d'un travail approfondi sur la thématique. Au regard des préoccupations du public, des documents disponibles, ou encore de l'actualité, quatre malles ont d'ores et déjà été élaborées et peuvent être mises à disposition pour une durée variable en fonction du projet qui est mené :

- « Prévention des conduites addictives »
- « Prévention du tabagisme auprès des jeunes »
- « Usages du multimédia »
- « Développement des compétences psycho-sociales »

Nous distribuons également gratuitement des brochures et des affiches concernant la prévention des addictions, la quantité variant selon les stocks disponibles.

Pour découvrir nos activités :

Site Internet : [www.epicea.cg59.fr](http://www.epicea.cg59.fr)

Pour consulter et/ou emprunter les documents :

(du lundi au vendredi de 14 h à 17h30 et le matin sur rendez-vous)

Centre de documentation – EPICéA  
Les Caryatides – 1<sup>er</sup> étage  
24, Boulevard Carnot  
59000 Lille

Pour nous contacter :

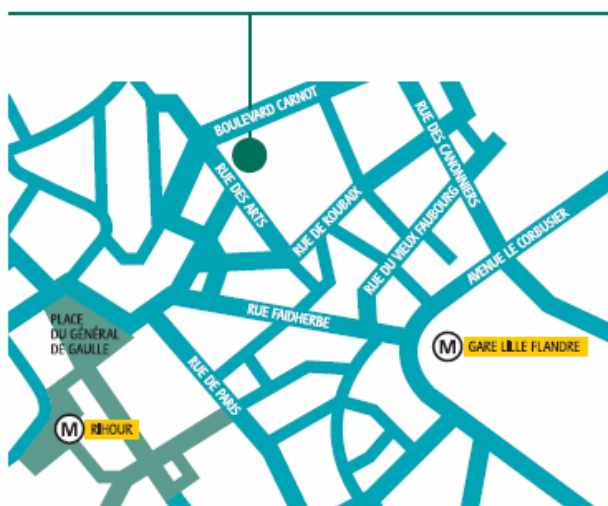
Accueil Documentation : 03 59 73 81 97 ou 98 ou 99

Fax : 03 59 73 82 02

E-mail : [epicea@cg59.fr](mailto:epicea@cg59.fr)

# epicéa.cg59.fr

Pôle prévention des addictions  
Département du Nord



## Pour vous accueillir

Les Caryatides (1er étage) - 24, boulevard Carnot - Lille,  
du lundi au vendredi : de 14 heures à 17 heures 30  
et le matin sur rendez-vous.

## Pour nous contacter

 Pôle prévention des addictions : 03 59 73 82 00  
 Documentation : 03 59 73 81 97  
 Fax : 03 59 73 82 02  
 E-mail : [epicea@cg59.fr](mailto:epicea@cg59.fr)  
 Site internet : [www.epicea.cg59.fr](http://www.epicea.cg59.fr)

## Pour nous écrire

DLES/EPICéA  
Hôtel du Département du Nord  
51, rue Gustave Delory  
59047 Lille Cedex